POLIROM

David Givens

SEMNELE DRAGOSTEI ȘI LIMBAJUL TRUPULUI

Ghid practic pentru îndrăgostiți

Colecția HEXAGON

Care sunt micile ritualuri ale curtării? Ce semnifică mişcările corpului, postura şi mimica? Ce semnifică formele şi culorile hainelor? Ce trebuie să transmită limbajul trupului pentru un rezultat optim în găsirea unui partener pentru o relație de durată? Răspunzând la toate aceste întrebări şi la multe altele, cartea de față constituie un ghid practic pentru toți îndrăgostiții în fascinanta aventură a căutării sufletului-pereche.

Limbajul nonverbal al iubirii • Contează primele impresii? • Indicii negative • Sincronizarea temporală • Prima atingere • Gesturile preludiului • Când privirile se întâlnesc • Postura potrivită • Se potrivesc pantofii? • Regulile nescrise ale spațiului personal • Chestiunea afrodiziacelor • Dragostea pasională *vs.* dragostea prietenească

David Givens, fost antropolog rezident şi director al Information Services and Programs ale American Anthropological Association, este în prezent director al Center for Nonverbal Studies din Spokane, Washington. A publicat articole în *Harper's*, *The New Yorker*, *U.S. News & World Report* şi *The New York Times.*

David Givens, *Love Signals: A Practical Field Guide to the Body Language of Courtship*, St. Martin's Press, 2005

© 2005 by David Givens, Ph.D.
© 2005 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

GIVENS, DAVID
Semnele dragostei şi limbajul trupului: ghid practic pentru îndrăgostiţi / David Givens; trad. de Hortenzia Pop. – Iaşi: Polirom, 2005

ISBN: 973-46-0098-2

I. Pop, Hortenzia (trad.)

177.62
159.922.1

Printed in ROMANIA

David Givens

SEMNELE DRAGOSTEI ȘI LIMBAJUL TRUPULUI

Ghid practic pentru îndrăgostiţi

Traducere de Hortenzia Pop

POLIROM
2005

Cuprins

Mulţumiri 13
Prefaţă 15

1. A face curte : cele cinci faze 19

Limbajul nonverbal al iubirii • Ce spun mâinile ? • Limbajul corporal al necunoscuţilor • O expresie pe care nu ar trebui să o afişaţi niciodată • Apropiaţi-vă cu efectul de familiaritate • Atrageţi cu sprâncenele • Ce înseamnă a face curte ? • A face curte : cele cinci faze • Arătaţi că nu reprezentaţi un pericol • Observaţii de teren : cazul curtării la cantină

2. Faza întâi : atragerea atenţiei 43

Observaţii de teren : neliniştitul din Seattle • Legile nescrise ale ademenirii • Ademenirea păsărilor de umbrar • Două sunt mai atrăgătoare decât una singură • Afirmarea prezenţei – „Sunt aici” • Observaţii de teren : au ritm • Cum să efectuaţi o trecere silenţioasă • Afirmaţi-vă prin modă • Contează primele impresii ? • Indicarea sexului – „Sunt bărbat (sau femeie)” • Ce divulgă sprâncenele • Cosmetica clasică : sprâncenele arcuite ale lui Marilyn • Dezvăluiţi o talie subţire • Folosiţi icul • Arătaţi inofensivitate – „Nu vreau să-ţi fac nici un rău” • Expuneţi-vă gâtul • Mişcaţi-vă umerii • Observaţii de teren : succes la Seattle

3. Faza a doua : cum să citiţi sclipirea din priviri 72

Curtarea în cazul unei perechi nepotrivite : bărbat şi pasăre • Semne pozitive de recunoaştere • Cât ai clipi • Cea mai sinceră formă de

flatare • Izopraxismul este liantul curtării • Culoarea interesului • O aranjare a părului care invită • Intenţiile dumneavoastră sunt evidente • În ce parte vă înclinaţi? • Ochilor mari le place ceea ce văd • Citirea lăsării în jos a mandibulei • Intersectarea privirilor • Când sunteţi ignorat • Indicii negative • Marele îngheţ • Enigma curtării: întoarcerea indiferentă • Buzele strânse constituie o piedică în calea prieteniilor

4. Faza a treia: schimbul de cuvinte 96

Nici un ascunziş • Un cuplu „mut" • Vorbiţi despre ceea ce vedeţi amândoi • Test: cea mai bună întrebare introductivă • Mişcaţi-vă mâinile • Observaţii de pe teren: tête-à-tête la 12 000 de metri • Sincronizarea temporală • Când se întâlnesc privirile primatelor • Citirea mişcărilor ochilor • Mai multe modalităţi de citire pe buze • Cuvinte în cheia potrivită • Contează unde vorbiţi • Subiecte aprinse

5. Faza a patra: limbajul atingerii 116

Atingeţi uşor creierul • Prima atingere • O întindere revelatoare la Crocodile • Bărbaţii ating, femeile simt • Prima îmbrăţişare • Primul sărut • Peceţi de iubire • Scântei

6. Faza a cincea: a face dragoste 134

Iubirea nonverbală • Problema momentului • Semnele de afecţiune • Emiterea semnalelor sexuale • Perspectiva sexuală • Semnalele nonverbale ale orgasmului • Gesturile preludiului • Legătura de iubire • „După ce am făcut dragoste" – semnale pozitive şi negative

7. Chipul atracţiei 147

Din ce este formată o faţă? • Clasicele feţe ale curtării • Cum atrage chipul privirea • Chipul dumneavoastră spune ceea ce aţi vrea să spună? • Ispitirile sprâncenelor • Ochelarii vă încadrează faţa • Aluniţele • Când privirile se întâlnesc • Un caz de dragoste la prima vedere • Sensurile ascunse ale părului • Conduceţi cu faţa

8. Cum atrag trupurile. 168

Silueta lui Venus • Silueta lui David • Postura potrivită • Detaliile definesc diferenţele • Anatomia trăsăturilor sexuale • Evoluţia frumuseţii sexuale • Descifrarea părţilor corpului • Gâturi şi gâturi • Ce spun umerii • Comunicarea directă a pieptului • Linia şoldurilor şi a fundului

9. Hainele şi podoabele: îmbrăcaţi-vă astfel încât să generaţi obsesii 189

Povestea bibliotecarei • Atracţia blugilor • Se potrivesc pantofii? • Secretele încălţămintei femeilor • Voodoo pentru pantofi • Pantofii bărbăteşti denotă forţă • Tenişii lui şi ai ei • Semnalele emise de picioare • Armele cuceritoare ascunse în dulapul dumneavoastră • Semnalele corecte ale braţelor • Împodobiţi-vă corpul cu accesorii naturale • Îmbrăcăminte pentru umeri • Conştientizarea culorilor

10. Spaţii, locuri şi interioare 211

Staţi împreună cu oameni frumoşi • Baloane în spaţiu • Regulile nescrise ale spaţiului personal • Culori în compania cărora să serviţi prânzul sau cina • Unghiurile spaţiale potrivite • Orientarea în spaţiu • Împietriţi în Sala Cristalelor • Locuri pentru defilare şi locuri de promenadă • Observaţii de teren: *lekking* la Golden Gardens • Locul potrivit pentru curtare • Îndrăgostiţi în ceaţă • Motivul ascuns – designul interior

11. Indicii chimice. 231

Parfum de femeie. Miros de bărbat • Indiciile aromatice conferă prezenţă • Când chimia sexuală porneşte în galop • Cele mai bune săruturi sunt parfumate • Parfumul pe bază de fructe şi flori spune „Abordează-mă” • Cele mai bune parfumuri sunt formate din mai multe straturi • Un parfum care să vă facă „mai slabă” • Aftershave-ul dumneavoastră ar trebui să şoptească • Mâncatul împreună şi raportul

afrodiziace • Dependenţa de dragoste • Compusul cuibăririi • Magnetism chimic

12. A sta împreună – indicii nonverbale care unesc 251

Dragostea pasională *vs*. dragostea prietenească • Cheia este limbajul trupului faţă de necunoscuţi • Limbajul trupului prezice succesul căsniciei • Semnele dragostei prieteneşti • Comunicaţi, comunicaţi, comunicaţi

Bibliografie 263

Pentru Doreen, cu dragoste

Iată !
Îşi las-acum obrazu-ncet pe mână…
O, ce n-aş da să fiu mănuşa ei
Şi să-i ating obrazul ! …

William Shakespeare, *Romeo şi Julieta*

Mulţumiri

Aş dori să la mulţumesc colegilor mei din domeniile antropologiei, arheologiei, biologiei, lingvisticii, neurologiei, psihologiei, semioticii şi sociologiei, ale căror cercetări au contribuit la studiul ştiinţific asupra curtării prezentat în *Semnele dragostei*. Aş dori să-i mulţumesc agentei mele literare, Eileen Cope de la Cope of Lowenstein-Yost Associates din New York, pentru ajutorul şi încurajările pe care mi le-a oferit în acest proiect. Mulţumiri speciale editoarei mele de la St. Martin's Press, Diane Reverand, pentru entuziasmul şi îndrumările ei, şi asistentei ei de redacţie, Regina Scarpa, pentru perseverenţa şi răbdarea sa.

Prefaţă

MARIANNE : O, vă rog, domnule profesor. Aceştia sunt nişte copii americani cât se poate de normali.
PROFESORUL : Americani, da. Normali, nu. Marianne, ei sunt o adevărată subcultură.

Beach Party (1963)

În muzicalul *Beach Party* din 1963, actorul Robert Cummings joacă rolul unui antropolog cu barbă care studiază ritualurile întâlnirilor amoroase ale entuziaştilor surfingului din sudul Californiei, pe care le aseamănă cu ritualurile de împerechere ale cocorului nord-american. Când nu spionează cu ajutorul unui telescop, foloseşte o metodă numită *observare participativă* pentru a curta personajul principal feminin, interpretat de Annette Funicello, într-un experiment menit să-i permită să vadă cum reacţionează personajul principal masculin, interpretat de Frankie Avalon.

Beach Party începe cu Dolores (Funicello) şi Frankie care merg cu maşina spre plajă pentru a petrece ceea ce el crede că va fi o vacanţă romantică în doi. Temându-se de ceea ce s-ar putea întâmpla, Dolores îi invită în secret acolo şi pe prietenii ei surferi pentru a le ţine companie. Enervat de înşelătoria ei, Frankie flirtează cu o altă femeie pentru a o face geloasă pe Dolores. Când Dolores îi răspunde pe măsură, flirtând cu profesorul Robert Sutwell (Cummings), planul lui Frankie se întoarce împotriva lui.

Beach Party a fost primul dintr-o serie de filme a căror acţiune se petrecea pe plajele californiene, în care erau prezente îmbrăcămintea,

coafurile, limbajul, muzica şi dansurile sălbatice ale acestei scene de surfing în stil indigen. Filmul nu avea câtuşi de puţin vreo tentă ştiinţifică şi scopul lui era acela de a produce amuzament.

Fiind student în primul an la secţia de antropologie din cadrul San Diego State College, nu îmi închipuiam că, într-o bună zi, urma să devin un antropolog care avea să studieze limbajul corporal al curtării. Şi nici nu aş fi crezut că atât de multe lucruri din ceea ce văzusem în *Beach Party* erau adevărate. Comparaţia pe care o făcea profesorul între surferi şi cocorii americani, de exemplu, se bazează pe o realitate biologică. Mare parte din ritualurile noastre de curtare îşi au rădăcinile în evoluţia vertebratelor. Pentru a atrage un partener, folosim multe dintre mişcările corporale, gesturile şi posturile folosite de reptile, mamifere şi păsări.

Un exemplu foarte bun este dansul. Cocorii americani curtează fluturându-şi aripile, plecându-şi capetele şi sărind în aer. Masculul merge ţanţoş, ridicând mult picioarele pentru a păşi, bate cu picioarele în pământ, îşi scutură capul şi îşi zburleşte penele, parcă pentru a spune : „Uitaţi-vă la mine ! ”. Când este interesată, femela îi imită mişcările corpului, dansează în duet lângă el, se apleacă înainte odată cu el, ia cu ciocul o rămurică şi o aruncă în aer. Pe plajă, noaptea, surferii dansează, îşi ridică braţele şi coatele la unison, îşi înalţă umerii în tandem, îşi scutură capetele şi tropăie cu picioarele în pământ. Fac mişcări ritmice, aplecându-se din talie unul spre celălalt pentru a se invita reciproc la apropiere fizică.

În cheie nonverbală, ritualurile de curtare ale păsărilor şi cele ale oamenilor seamănă foarte mult. Atât păsările, cât şi oamenii emit şi primesc indicii ale limbajului corporal care le permit să se apropie în spaţiu. În cazul oamenilor, numim „semne ale dragostei” aceste posturi, expresii faciale, indicii transmise cu ajutorul îmbrăcămintei şi gesturi nonverbale.

Semnele dragostei

Semnele dragostei începe cu o privire asupra celor cinci faze ale curtării. În faza întâi, atragerea atenţiei, vă anunţaţi prezenţa fizică, sexul şi dorinţa de a fi abordat(ă). În faza a doua, a recunoaşterii, citiţi reacţiile celorlalţi faţă de semnalele pe care le-aţi emis pentru a atrage atenţia. Feedbackul pozitiv vă invită să treceţi la faza a treia, schimbul de cuvinte. În timp ce vorbiţi, există un schimb de mesaje nonverbale care vă invită să vă apropiaţi – dacă toate merg bine – de faza a patra. În a patra fază, cea a atingerii, transcendeţi logica simplelor cuvinte şi comunicaţi într-un mod mai străvechi şi mai romantic, prin intermediul atingerii. În cele din urmă, dacă procesul curtării este încununat cu succes, vă consolidaţi uniunea sexuală în faza a cincea, făcând dragoste. *Semnele dragostei* detaliază semnele, semnalele şi indiciile nonverbale pe care le emiteţi şi le primiţi pe parcursul fiecăreia dintre cele cinci faze ale curtării.

Apoi, analizez rolul esenţial pe care îl joacă faţa dumneavoastră în curtare. Veţi afla cum vă puteţi etala trăsăturile în cel mai avantajos mod. Apoi decodez limbajul trupului pentru a afla mesajele nonverbale emise de umerii, gâtul, braţele, mâinile, talia, gambele, gleznele, picioarele şi degetele picioarelor dumneavoastră. Deoarece trupul dumneavoastră este de obicei acoperit de veşminte, vom analiza formele, culorile şi însemnele expresive codate în hainele purtate pe umeri, braţe şi picioare şi în pantofi. Descifrăm mesajele de fond ale spaţiilor, locurilor şi interioarelor – locurile fizice în care vă întâlniţi – pentru a vedea modul în care mediul contribuie în mod pozitiv sau negativ la procesul curtării. Indiciile chimice emise prin intermediul mirosurilor, gusturilor, steroizilor, sterolilor şi hormonilor modelează puternic sentimentele partenerului şi, în consecinţă, vom studia şi aceste semne invizibile.

Mare parte din cele scrise în *Semnele dragostei* constituie rezultatul observaţiilor de pe teren. După ce am primit titlul de doctor în

antropologie la University of Washington, m-am cufundat în cultura persoanelor fără parteneri şi am studiat modurile în care bărbaţii şi femeile încercau, cu stângăcie, pe bâjbâite, să relaţioneze la petreceri, în cafenele şi în baruri. Observând pe ascuns, din spatele unui palmier aflat într-un ghiveci, am devenit ceea ce antropologul francez Claude Lévi-Strauss a numit „martorul ocular alienat". Am găsit un tipar universal în modul în care cuplurile relaţionează nonverbal, dincolo de cuvintele rostite. Pretutindeni, indiferent dacă locuiţi la New Delhi, în Noua Guinee sau la New York, pentru atragerea unui partener se foloseşte acelaşi limbaj al trupului. În *Semnele dragostei* vă voi spune ce am aflat.

Studierea limbajului trupului este mult mai ştiinţifică acum decât a fost în trecut. În anii '60, unii considerau comunicarea nonverbală ca fiind doar o ramură subiectivă a frenologiei. Progresele din domeniile neurologiei şi biologiei evoluţioniste şi cercetările asupra emoţiilor au făcut ca limbajul trupului să fie azi un domeniu credibil din punct de vedere ştiinţific. Cercetătorii au elaborat o hartă exactă a traseelor neurale care leagă semnalele nonverbale de sistemul nervos. Pentru curtare, acest lucru înseamnă că puteţi citi cu mai multă claritate şi precizie motivele, emoţiile şi sentimentele nerostite.

Semnele dragostei este, în parte, etnografie şi, în parte, oferă sfaturi de genul „cum să". Documentează micile ritualuri ale curtării pe care le vedem în lift, în metrou şi la locul de muncă. Sugerează modalităţi de a privi, de a citi privirile unei persoane din partea opusă a unei încăperi şi modalităţi de a sta în picioare sau a vă aşeza, de a vă poziţiona, a merge, a vă îmbrăca şi a ridica un pahar cu băutură astfel încât să participaţi la fascinanta aventură a găsirii, câştigării şi păstrării unui partener. Cunoaşterea vocabularului nerostit al semnalelor de iubire vă oferă un avantaj. Cu cât ştiţi mai multe despre limbajul nonverbal al atracţiei, cu atât vă va fi mai uşor să găsiţi un partener iubitor pentru o relaţie de durată. Distraţi-vă observând şi bucuraţi-vă descoperind!

1

A face curte: cele cinci faze

Imediat ce termin grădiniţa, o să-mi caut nevastă.

Tom (5 ani)

E mai bine să fii privit în treacăt decât trecut cu vederea.

Mae West

Semnele dragostei este un ghid practic despre limbajul corporal al curtării. Cartea studiază semnele, semnalele şi aluziile nonverbale pe care şi le trimit reciproc fiinţele umane pentru a-şi atrage şi a-şi păstra partenerii de viaţă. Ca mijloc de comunicare, limbajul tăcut al iubirii s-a născut cu milioane de ani înaintea vorbirii. Oamenii au făcut curte cu ajutorul unui limbaj nonverbal cu mult înainte de a putea vorbi. Iar astăzi, în ciuda celor aproximativ şase mii de limbi vorbite în lume, încă ne mai exprimăm, în mare parte, emoţiile şi sentimentele fără ajutorul cuvintelor.

În anii ’60 a fost efectuat primul studiu ştiinţific asupra curtării în cazul speciei noastre, *Homo sapiens*. Folosind un aparat de filmat cu lentile-oglindă pentru a filma cupluri fără a le deranja, biologul Irenäus Eibl-Eibesfeldt de la institutul german Max Planck a înregistrat multe dintre ritualurile obişnuite de flirtare care pot fi observate în întreaga lume. Înainte de a începe să studieze fiinţele umane, Eibl-Eibesfeldt, student al lui Konrad Lorenz, a scris o teză de doctorat despre „biologia împerecherii broaştelor râioase”. În urma studiilor

desfăşurate în Brazilia, în Samoa, la Paris şi în alte locuri exotice, Eibl-Eibesfeldt a descoperit vocabularul universal al semnelor nonverbale folosite pentru a seduce, a flirta şi a face curte.

Din anii ’60 şi până în prezent au fost realizate mii de proiecte de cercetare în domenii precum arheologia, biologia, antropologia, lingvistica, psihologia, psihiatria şi primatologia, alcătuind, astfel, un dicţionar virtual al aluziilor folosite în curtare. În anii ’90 am aflat foarte multe despre modul în care se exprimă, dincolo de cuvinte, corpul uman. Progresele obţinute în neurologie în „Deceniul Creierului”, 1990-2000, şi după aceea au oferit o imagine mai clară asupra sensurilor semnelor nonverbale din lexiconul curtării.

Acum ştim mai multe despre modul în care creierul nostru procesează aluziile nonverbale. Aşa cum centrele mai noi ale creierului responsabile cu vorbirea, ca, de exemplu, zonele lui Broca şi Wernicke, controlează limbajul, zone mai vechi ale creierului răspund de comunicarea nonverbală. Circuitele specializate ale sistemului nervos central trimit, primesc şi procesează semnale nonverbale care scapă controlului nostru conştient.

> Acum ştim mai multe despre modul în care creierul nostru procesează indiciile nonverbale.

În cazul celor 90% dintre noi care suntem dreptaci, aluziile nonverbale sunt procesate de unele zone ale emisferei cerebrale drepte. Emisfera dreaptă a creierului e mai holistică, mai intuitivă şi are o percepţie mai bună a spaţiului decât emisfera stângă, care este mai verbală, mai analitică şi mai raţională. O zonă de la mijlocul creierului, numită *girus cingular*, produce semnale nonverbale ale emoţiei. Detectăm indiciile faciale şi gesturile mâinilor datorită unor straturi anume ale cortexului cerebral aflate pe lateralele creierului. Graţie cercetărilor asupra creierului şi comportamentului, limbajul trupului s-a remarcat ca ştiinţă în secolul XXI şi ne ajută să înţelegem sensurile ascunse ale atracţiei, curtării şi iubirii.

Limbajul nonverbal al iubirii

Limbajul nerostit al iubirii este universal. Posturile, gesturile şi indiciile faciale ale atracţiei sunt aceleaşi pretutindeni, în toate societăţile şi culturile. Un exemplu potrivit este privirea *en face*. *En face* este o formă intimă de contact prin privire, ochi în ochi, între mame şi nou-născuţi. O mamă afectuoasă îşi apropie faţa la doar câţiva centimetri de faţa copilului ei şi îşi poziţionează ochii în aliniere paralelă cu ochii copilului pentru a avea un contact vizual optim. Privirea ei *en face* îl captivează întru totul pe nou-născut, îl face să nu mai plângă şi stabileşte o legătură puternică între mamă şi copil. Medicii pediatri văd în această comunicare *en face* un fel de „dans al împerecherii". Mama şi copilul se privesc îndelung, ca într-un fel de extaz, îşi sincronizează mişcările corporale şi îşi imită reciproc expresiile faciale pentru a spori compatibilitatea şi a stabili un raport.

En face este, de asemenea, un ritual de curtare răspândit în întreaga lume. În cuplurile afectuoase, partenerii îşi apropie feţele la câţiva centimetri una de cealaltă, se privesc direct şi îndelung în ochi pentru a-şi arăta dragostea. La figurat, am putea spune că fiecare devine copilul celuilalt. Un semn puternic al dragostei, *en face* este la fel de romantic şi de fascinant în Alabama ca în Zululand.

Deoarece limbajul corporal al curtării este universal, nu e nevoie să vorbiţi limba unui potenţial partener pentru a-l atrage. Una dintre cele mai exotice curtări despre care am auzit, între un bărbat alb, înalt, de vârstă medie, din New Jersey şi o adolescentă scundă, o pigmee africană, s-a desfăşurat întru totul dincolo de cuvinte. Înainte de a se logodi, nici unul din ei nu rostise vreun cuvânt pe care celălalt să-l poată înţelege. Gesturile au realizat ceea ce conversaţia nu a reuşit.

Dacă limbajul iubirii este universal, poate vă întrebaţi de ce avem nevoie de un ghid practic pentru a-i descifra indiciile. Unul

dintre motive este faptul că oamenii din zilele noastre amână căsătoria în favoarea carierei. Drept urmare, întâmpină probleme în atragerea unor parteneri mai în vârstă, mai înţelepţi, mai ocupaţi, dar şi mai pretenţioşi, mai dificili. Persoanele de peste 30 de ani sunt mai greu de nimerit de săgeţile lui Cupidon decât atunci când erau adolescenţi, elevi de liceu. Un alt motiv este acela că femeile şi bărbaţii divorţaţi simt că le lipseşte exerciţiul. Întâmpină dificultăţi în decodarea semnelor dragostei pe care le primeau când erau adolescenţi sau când abia împliniseră douăzeci şi ceva de ani. Multor persoane care au evitat flirturile după ce s-au căsătorit le este greu să schimbe abordarea şi să flirteze din nou. În zone metropolitane extinse precum Los Angeles, Chicago şi New York, mii de potenţiali parteneri aşteaptă să devină ţinta atenţiei unor persoane întru totul necunoscute. În trecut – în zonele rurale – oamenii erau înclinaţi să curteze persoane cunoscute, despre care ştiau că sunt „sigure". Partenerii care nu se cunoşteau se foloseau adesea de peţitori care îi ajutau să depăşească bariera psihologică a sentimentului de nelinişte legat de prezenţa unui străin.

Tipicul întâlnirilor de astăzi este diferit. Persoanele fără partener care locuiesc în oraşe sunt înconjurate de necunoscuţi. Unele persoane folosesc serviciile de stabilire a întâlnirilor bazate pe înregistrări video, merg în croaziere, dau anunţuri personale în ziare sau îşi caută parteneri cu ajutorul Internetului. Mulţi consideră că interacţiunile cu persoane necunoscute pot fi incomode, imprevizibile şi chiar periculoase. Oare femeia aceea este sinceră? Spune adevărul? Pot avea încredere în bărbatul acesta? Este cinstit, nu se preface? Este periculos? Ce indicii ar trebui să urmăresc?

Răspunsurile la aceste întrebări nu se găsesc în cuvinte, căci cuvintele pot fi manipulate şi pot înşela, ci în semnale mai sincere, necontrolate, emise de chipul, corpul şi mâinile noastre. Mesajele silenţioase transmise de ridicările umerilor, de clipirile pleoapelor, de loţiunile după ras, de sprâncene, tatuaje şi mişcările degetelor de la picioare alcătuiesc peisajul nonverbal pe care îl explorează *Semnele*

dragostei. Utilizată ca ghid practic despre istoria naturală a curtării, cartea vă arată cum să „citiţi" printre şi dincolo de cuvintele rostite de un partener.

> Mesajele silenţioase transmise de ridicările umerilor, de clipirile pleoapelor, de loţiunile după ras, de sprâncene, tatuaje şi mişcările degetelor de la picioare alcătuiesc peisajul nonverbal pe care îl explorează *Semnele dragostei*.

Veţi vedea că limbajul nerostit al trupului dezvăluie foarte multe despre planurile ascunse, sentimentele şi temerile noastre. Estimările privind ponderea nonverbalului în totalul comunicării noastre variază între 60% şi 93%. În curtare, ponderea comunicării emoţionale nonverbale depăşeşte 99%. Când ne exprimăm sentimentele şi emoţiile, în loc să verbalizăm modul în care ne simţim, ne lăsăm corpul să vorbească.

Ce spun mâinile?

Mâinile sunt un exemplu potrivit, deoarece atrag atenţia în mod deosebită în timpul curtării. Suntem incredibil de tentaţi să privim degetele, palmele şi încheieturile mâinilor. Există centre speciale în lobii noştri temporali, în lobii cerebrali aflaţi chiar deasupra urechilor pe ambele laterale ale creierului, care răspund exclusiv la formele mâinilor (Kandel, 1991). Bărbaţii şi femeile deopotrivă sunt atenţi, în mod inconştient, la trăsăturile fizice ale mâinilor şi degetelor persoanelor de sex opus şi, de asemenea, la formele şi gesturile expresive ale acestora.

În viaţa de zi cu zi şi în artă, mâinile sunt „marii noştri comunicatori". Mâinile ies în evidenţă în *David*, sculptura lui Michelangelo, de exemplu, şi în picturile sale de pe tavanul Capelei Sixtine. Mâinile dau naştere dispoziţiei contemplative reprezentate în capodopera lui Rodin, *Gânditorul*. Graţie lobilor temporali, mâinile ne „vorbesc" şi atrag la fel de multă atenţie ca trăsăturile feţelor.

A arăta o palmă deschisă şi ridicată este un gest prietenos universal. Recunoscut în întreaga lume, acest gest îmbietor al mâinii spune „Te poţi apropia"

În curtare, gesturile cu palma îndreptată în sus sunt mai prietenoase, din punct de vedere psihologic, decât cele cu palma în jos. Gestul palmei îndreptate în sus sugerează, împreună cu ridicarea umerilor, o atitudine de supunere identificată de Charles Darwin şi menţionată în 1872 în cartea sa, devenită clasică, *Exprimarea emoţiilor la oameni şi la animale*. Îndreptarea palmelor în sus este o reminiscenţă a unei posturi ancestrale ghemuite, a unei poziţii primitive protectoare, menită a fi defensivă, nu ofensivă. Rădăcinile neurale ale ghemuirii protectoare se întind înapoi în timp până cu cel puţin cinci sute de milioane de ani în urmă.

Mâinile şi încheieturile mâinilor bărbaţilor sunt considerate extrem de atrăgătoare de către femei. Când îi faceţi curte unei femei, suflecaţi-vă mânecile şi arătaţi-vă mâinile şi încheieturile

Când ţine o jachetă atârnată peste umăr, bărbatul expune privirii antebraţul, încheietura şi mâna

În curtare, gesturile cu palma îndreptată în sus sunt mai prietenoase, din punct de vedere psihologic, decât cele cu palma în jos.

Cimpanzeii, rudele noastre cele mai apropiate din regnul animal, se salută printr-un gest îngăduitor de întoarcere în sus a palmelor pentru a spune „Sunt prietenos". În cazul fiinţelor umane de pretutindeni, gesticularea cu o palmă deschisă şi îndreptată în sus este o modalitate, confirmată de trecerea timpului, de a spune „Ai încredere în mine ; nu vreau să-ţi fac nici un rău". Pretutindeni în lume, gesturile palmei îndreptate în sus captivează, vrăjesc şi îi dezarmează psihic pe cei care ar putea avea incertitudini cu privire la intenţiile partenerilor lor.

Dimpotrivă, gestul palmei îndreptate în jos este agresiv. A gesticula cu palma întoarsă în jos în timp ce vorbiţi, gest care preia poziţia mâinii din timpul unei flotări, este ca şi cum aţi lovi cu palma suprafaţa unei mese pentru a vă accentua spusele. Gestul palmei îndreptate în jos seamănă cu tropăitul ceremonial din picioare al unui luptător de sumo aflat în ring. Fiind categorice şi emfatice, ambele gesturi sunt prea puternice pentru curtare. În întreaga lume, gesturile cu palma îndreptată în jos, precum lovirea unei mese de conferinţă pentru a insista asupra unei idei, sunt folosite pentru a arăta autoritate şi exprimă o atitudine negativă.

Un exemplu este foarte răspândita mişcare a mâinii care spune „Nu!”: o palmă îndreptată în jos este mişcată încoace şi încolo pentru a simboliza clătinarea capului a refuz. Un alt exemplu este gestul grecesc „dublu-*moutza*”, în care ambele palme sunt întoarse în jos şi mişcate pe orizontală în afară pentru a spune „Du-te la naiba de două ori”. Gesturile agresive de „lovire”, cu palma în jos, dau mai multă forţă ideilor, opiniilor şi comentariilor în timp ce vorbiţi, dar sunt categoric neatrăgătoare atunci când faceţi curte.

La o petrecere de degustare de vinuri, am urmărit o discuţie între Toni şi Karen, prietene, şi Bill şi Steve, doi necunoscuţi. Cei patru stăteau în picioare într-un cerc în camera pentru degustare, iar fiecare ţinea câte un pahar cu vin în mâna dreaptă. În timp ce Toni vorbea, mâna ei stângă se întoarse cu palma deschisă în sus. Ţinându-şi braţul pe lângă corp, întinse palma deschisă înainte spre Bill şi Steve de parcă ar fi vrut să-i tragă cu mâna spre ea. În timp ce vorbea, Karen îşi ţinea paharul de vin cu ambele mâini. Karen nu gesticulă prea des, dar, atunci când o făcu, îşi coborî mâna stângă puţin mai jos decât cea în care îşi ţinea paharul cu vin, apoi a îşi întoarse mâna cu palma în jos şi mişcă în sus şi în jos degetele întinse şi încordate, ca şi când ar fi tăiat ceva bucăţi-bucăţele. Gesturile lui Karen cu palma în jos au adăugat autoritate cuvintelor ei, dar Karen nu a stabilit o „conexiune” personală cu bărbaţii.

Gesturile lui Toni cu palma în sus erau frecvente şi prietenoase. Mâna ei stângă se întindea spre ceilalţi şi capta atenţia. Gesturile lui Karen erau sporadice, emfatice şi intense. Nu se vedea deloc palma, iar mişcările spasmodice, ca de baghetă, ale mâinii ei au făcut ca ea să pară mai puţin prietenoasă, şi nu la fel de abordabilă ca Toni. Cum au răspuns bărbaţii? Bill şi Steve i-au acordat mult mai multă atenţie lui Toni. Au privit-o şi i-au zâmbit mai mult, au aprobat din cap şi au gesticulat mai mult – fecând şi ei gesturi cu palmele în sus. Este un lucru bine cunoscut, care nu are nevoie să fie amintit, că mâinile contează foarte mult în curtare.

Ca şi tropăitul din picioare al luptătorului de sumo, gesturile cu palma în jos sunt controlate subcortical de *ganglionii bazali*. Ganglionii bazali sunt centrii motori primitivi ai emisferelor cerebrale şi controlează o manifestare asemănătoare cu cea a reptilelor, numită postură înălţată. Ca în cazul iguanei, care se înalţă, împingându-se în sus cu membrele anterioare, pentru a părea „mai mare" în ochii masculilor rivali, gesturile noastre cu palmele în jos derivă dintr-o postură înălţată ancestrală. Palmele întoarse în jos sunt mai puţin atrăgătoare când facem curte pentru că sugerează putere, în defavoarea atitudinii prietenoase. În anii '50, Elvis Presley gesticula cu palmele întoarse în sus pentru a determina femeile să se apropie. Semnalele emise de mâinile întoarse cu palmele în jos ale rapperilor din zilele noastre par a spune „Dispari din ochii mei".

Limbajul corporal al necunoscuţilor

Întinderea unei palme deschise, prietenoase este un mod eficient de a depăşi bariera *persoanei necunoscute*. Această barieră s-a format cu milioane de ani în urmă pentru a ne proteja împotriva unor persoane necunoscute şi potenţial periculoase. Xenofobia (grecescul *xenos* înseamnă „străin", iar *phobos* înseamnă „frică") este o caracteristică umană des întâlnită. În nici o cultură nu li se acordă încredere străinilor care intră în comunitate şi fiecare dintre noi manifestă o precauţie moderată în preajma nou-veniţilor şi a străinilor – chiar şi în preajma celor pe care îi considerăm atrăgători.

În curtare, o persoană pe care nu o cunoaşteţi prea bine vă face să vă simţiţi stânjenit şi stângaci. Sentimentul de nelinişte este cât se poate de normal. Acum şase ani, psihologul Edward Thorndike a sugerat că teama de necunoscuţi este înnăscută. Studii ulterioare au dovedit că, într-adevăr, ceea ce psihologii numesc *teama de necunoscuţi* este o reacţie umană larg răspândită, poate chiar universală.

Când se apropie un necunoscut, palmele vi se pot răci, deoarece sistemul nervos simpatic contractă vasele de sânge din mâini. Nivelul adrenalinei din sânge creşte, iar palmele vă transpiră suficient ca să se manifeste un răspuns galvanic al pielii, surprins de poligraf. În unele cazuri, în timpul curtării transpiraţia este suficientă pentru ca o strângere prietenoasă de mână să fie stânjenitoare.

Teama de necunoscuţi începe încă din primele luni de viaţă, mai exact între a cincea şi a noua lună, odată cu perceperea generală a aproape tot ceea ce este nou. Este în avantajul nostru să fim prudenţi atunci când luăm în mână obiecte ciudate – sau atunci când suntem luaţi în braţe de adulţi necunoscuţi. Precauţia ne apără de rele.

La maimuţe, reacţiile de teamă apar spontan între a doua şi a treia lună de viaţă. În cazul oamenilor, în jurul vârstei de 6 luni, bebeluşii încep să dea semne clare de precauţie, precum plânsul, privirile lungi într-o parte şi faptul că se ţin strâns de ceva ferm. Un alt indiciu al precauţiei este o uşoară încruntare subită care formează riduri verticale pe fruntea bebeluşului, deasupra nasului. Această expresie, care reprezintă un semnal important, este numită de pediatri *trezire*. Precauţia faţă de necunoscuţi atinge un punct culminant în jurul vârstei de 18 luni şi scade după vârsta de 2 sau 3 ani.

Deşi se diminuează în copilărie, teama de necunoscuţi nu dispare complet niciodată. Această teamă este deosebit de accentuată în timpul curtării. Este ceea ce vă împiedică să invitaţi un necunoscut sau o necunoscută la o întâlnire. Nonverbal, teama de necunoscuţi se manifestă prin evitarea privirii, când privirea unui partener se mută dinspre dumneavoastră în lateral, în obiceiul de a-şi muşca buzele, de a le comprima şi a le strânge spre interior.

> Deşi se diminuează în copilărie, teama de necunoscuţi nu dispare complet niciodată.

Acestea sunt şi expresiile faciale protectoare pe care le adoptă copiii mici când un necunoscut se apropie supărător de mult. Ca

adulţi, fără să ne dăm seama, ne strângem buzele, le muşcăm, în lift ne întoarcem capul în altă parte pentru a evita contactul vizual cu persoanele pe care nu le cunoaştem – şi cu partenerii pe care încă nu i-am cunoscut. Nu ne este cu adevărat teamă de aceste persoane, dar semnele de precauţie transmit o reticenţă care sugerează că nu suntem dornici să facem cunoştinţă. Deşi pot fi trecătoare, semnalele se manifestă suficient pentru a nu ne permite să ne apropiem.

În timpul curtării, pentru a avea succes la primele întâlniri, evitaţi indiciile de teamă faţă de necunoscuţi. Deoarece nu vă daţi seama că emiteţi aceste semne, evitarea instinctivă a privirii şi buzele strânse sunt greu de controlat. Ştiind care sunt semnalele – şi ce anume determină corpul să le „scape" –, puteţi ţine indiciile de anxietate sub control. Muşchii feţei, gâtului şi umerilor sunt controlaţi de anumiţi nervi viscerali. Când vă simţiţi chiar şi numai puţin neliniştit, circuitele emoţionale contractă automat muşchii care produc mişcările evazive ale feţei şi capului.

Tom, un bărbat de 32 de ani, s-a plâns că femeile nu vorbeau niciodată cu el în baruri. Chiar şi atunci când prietenii l-au ajutat atrăgând femei la masa lui, femeile au discutat cu toţi în afară de Tom. L-au ignorat de parcă nici nu s-ar fi aflat acolo. O înregistrare video cu Tom în timp ce acesta se afla în bar a dezvăluit motivul : de fiecare dată când realiza un contact vizual, Tom îşi strângea buzele într-o linie subţire. Buzele strânse spre interior îl făceau să pară nefericit şi nemulţumit de situaţie. Nu era supărat, fireşte, ci speriat. Femeile care îl cunoşteau pe Tom îl descriau ca atrăgător şi sensibil, dar încleştarea buzelor îndepărta toate femeile necunoscute pe care le întâlnea. Vizionarea înregistrării video l-a ajutat să-şi relaxeze gura şi, ca prin minune, singurătatea a dispărut.

O expresie pe care nu ar trebui să o afişaţi niciodată

Prezenţa unui necunoscut activează *amigdala*, o zonă a creierului, un centru primitiv de alertă aflat în partea frontală a lobilor temporali, şi o determină să producă gesturi precum încordarea maxilarelor, strângerea buzelor şi coborârea sprâncenelor, care indică neliniştea legată de întâlnirea pentru prima oară a unei persoane. Se poate declanşa, de asemenea, reacţia înnăscută de *îngheţare* a corpului determinând imobilitatea posturii şi abordarea unei expresii faciale serioase, lipsite de zâmbet – sau „îngheţate". Amigdala determină circuitele cerebrale să activeze toate posturile şi expresiile faciale de protecţie. Deşi poate v-ar plăcea ca străinul atrăgător să se apropie, chipul şi trupul dumneavoastră descurajează acea mişcare prin subtile mesaje descurajante care par a spune: „Nu te apropia".

Teama de necunoscuţi poate determina afişarea unei expresii faciale de aversiune numită *arătarea limbii*. În arătarea limbii, limba este scoasă uşor în afară, iar vârful ei se vede printre buze. Arătarea limbii a fost decodată ca un semn social negativ, atât la gorile, cât şi la fiinţele umane. O gorilă obligată să cedeze locul ei preferat pe un buştean sau un bărbat care intră într-o cameră plină de necunoscuţi arată, fără să-şi dea seama, limba în semn de „nemulţumire". Arătarea limbii, un semn defensiv folosit de copii atunci când se apropie de adulţi necunoscuţi, a fost descifrat de către cercetători ca un gest antisocial care înseamnă „Nu mă deranja".

Amigdalele creierului pot determina transmiterea unor semnale negative evidente în curtare

Faptul de a vedea acest gest de arătare a limbii, maxilarele încleştate sau fruntea încruntată vă poate determina să nu vă apropiaţi de o persoană necunoscută la o petrecere. Puteţi să presupuneţi că nu vă consideră atrăgător sau să vă imaginaţi că tatuajul de pe glezna dumneavoastră i se pare excentric. Înţelegerea psihologiei fricii de necunoscuţi ar trebui să vă asigure că expresia neplăcută a unui necunoscut spune prea puţine despre persoana dumneavoastră. În primele clipe ale unei relaţii, partenerul nu ştie nimic despre dumneavoastră. Singura dumneavoastră vină este că sunteţi, pentru moment, o persoană necunoscută, iar acest fapt în sine nu ar trebui să vă împiedice să vă apropiaţi.

Apropiaţi-vă cu efectul de familiaritate

Studiile efectuate în Coreea, Japonia şi Statele Unite relevă că până şi o vagă familiaritate cu un necunoscut poate duce la sentimente puternice de atracţie şi simpatie. Faptul de a şti unde lucrează sau unde se roagă poate adăuga un nivel liniştitor de predictibilitate şi siguranţă. Când facem curte, cea mai simplă modalitate de apropiere se reliefează printr-o tehnică nonverbală numită *simpla expunere*. Descoperită pentru prima oară de psihologul Robert Zajonc în 1968, simpla expunere, cunoscută şi sub numele de *efectul de familiaritate*, este principiul conform căruia expunerea repetată la aproape orice stimul – o pictură în ulei, o ideogramă chinezească sau o persoană necunoscută – poate stârni sentimente subliminal pozitive de „simpatie" faţă de acel stimul. Altfel spus, simpla expunere este ideea că îţi place mai mult o persoană pe care ai văzut-o deja decât o persoană cu care nu eşti deloc familiarizat.

În curtare, simpla expunere funcţionează chiar şi în spaţii impersonale precum lifturile. Când luaţi acelaşi lift în drumul spre locul de muncă în fiecare zi, formaţi un fel de legătură emoţională cu

persoanele pe care le vedeţi de obicei. Poate zâmbiţi, salutaţi printr-o înclinare a capului şi ridicaţi sprâncenele în semn de recunoaştere. Poate spuneţi „Bună dimineaţa!”, dar nu este nevoie de cuvinte pentru ca simpla expunere să funcţioneze. Prin studierea modului în care sunt generate şi modelate raporturile interumane, psihologii au ajuns la concluzia că elementul-cheie este însăşi proximitatea fizică. Conform concluziei cercetătorilor, cu cât este mai mică distanţa funcţională, deci cu cât mai des vă aşezaţi lângă el la cantină sau daţi peste ea în lift, cu atât mai apropiaţi vă veţi simţi. Pur şi simplu datorită expunerii, există probabilitatea să vă placă – şi să fiţi plăcut de – persoana ce vă este „mai apropiată” din punct de vedere emoţional decât alte persoane care lucrează pe acelaşi coridor, dar care vă ies arareori în cale.

Principiul simplei expuneri îl constituie predictibilitatea şi siguranţa. Creierul uman preferă ceea ce este cunoscut, nu ceea ce este necunoscut. În cadrul experimentelor sale, Zajonc le-a arătat caractere chinezeşti, sau ideograme, unor subiecţi care nu înţelegeau limba chineză. Mai târziu, le-a arătat caractere chinezeşti noi, dar subiecţilor le-au plăcut mai mult primele – pur şi simplu pentru că erau familiare. Simpla expunere la simbolurile prezentate iniţial a fost suficientă pentru a stabili o preferinţă.

> Creierul uman preferă ceea ce este cunoscut, nu ceea ce este necunoscut.

Principiul familiarităţii stabilit de Zajonc este valabil în special pentru fizionomie. Preferăm în mod clar chipurile pe care le cunoaştem în locul celor pe care nu le recunoaştem. Principiul este valabil şi pentru detaliile faciale subtile. Într-un studiu clasic, cercetătorii le-au arătat unor femei două fotografii ale propriilor chipuri (Mita, Dermer şi Knight, 1977). Una dintre ele reprezenta chipul fotografiat normal, ca într-o imagine fotografică adevărată, iar a doua era o imagine în oglindă, cu părţile stângă şi dreaptă inversate. Din cauza uşoarelor asimetrii ale trăsăturilor, cele două jumătăţi ale

chipului uman nu se potrivesc perfect. Aşa cum era previzibil, femeilor care au participat la studiu le-au plăcut mai mult fotografiile cu imaginile inversate, deoarece acestea semănau cu ce vedeau ele în oglindă în fiecare zi. Prietenii lor au preferat imaginile fotografice adevărate, deoarece acestea se potriveau cu modul în care le vedeau pe femei, zi de zi, în carne şi oase.

Aplicată la situaţia curtării, simpla expunere sugerează că stabiliţi un minimum de familiaritate înainte de a vorbi cu un bărbat sau o femeie pe care nu îi cunoaşteţi. Astfel, partenerul este pregătit, aşezând o temelie psihică pe care poate germina o nouă relaţie. Înainte de a o invita în oraş pe vânzătoarea drăguţă sau vânzătorul arătos de la Safeway, treceţi pe la casă pentru a crea familiaritatea. Stabiliţi contactul vizual, zâmbiţi, plecaţi-vă capul înainte, aprobaţi din cap şi arătaţi o palmă deschisă. Trei vizite în trei zile activează efectul de familiaritate. Şansele ca el sau ea să accepte să petreacă în compania dumneavoastră pauza de cafea vor creşte substanţial. Proximitatea fizică repetată pe perioade scurte vă transformă dintr-un „străin oarecare" într-o persoană mai bine cunoscută şi „plăcută".

Atrageţi cu sprâncenele

Un mod atrăgător de a saluta o persoană nouă este folosirea unui semn universal pe care biologii îl numesc *mişcarea rapidă a sprâncenelor în semn de recunoaştere*. Acest gest este decodat pretutindeni ca un semn de prietenie şi bunăvoinţă. Stabiliţi contactul vizual, zâmbiţi, ridicaţi ambele sprâncene şi aruncaţi o privire în altă direcţie. Ridicarea sprâncenelor este un semnal pozitiv care spune „Mă bucur să te văd". Privirea aruncată în altă direcţie sugerează că nu aşteptaţi nimic în schimb. Combinate, aceste două mesaje ale ochilor fac ca salutul dumneavoastră să nu fie condiţionat emoţional. Nici nu faceţi presiuni, nici nu aşteptaţi un răspuns asemănător.

În vreme ce chipul dumneavoastră devine familiar, persoana dumneavoastră devine mai plăcută. Zajonc crede că efectul simplei expuneri este adânc înrădăcinat în psihologia evolutivă a speciei noastre. Este probabil că strămoşii noştri hominizi îi considerau mai siguri pe masculii şi femelele familiari decât pe cei necunoscuţi. Regula expunerii repetate afectează modul în care relaţionăm în zilele noastre cu posibilii noştri parteneri. În propria-i evoluţie, curtarea a fost creată numai pentru a contribui la familiarizare.

Ce înseamnă a face curte?

Cuvântul *curtare* derivă din rădăcina indo-europeană *gher-*, veche de şapte mii de ani, care înseamnă „a prinde" sau „a îngrădi". În fiecare cultură, fiinţele umane ajung la apropierea intimităţii sexuale prin curtare, o negociere de obicei lentă bazată pe schimburi de semnale nonverbale şi cuvinte. Deoarece vertebratele, de la reptile la primate, se reproduc prin împerechere şi prin fertilizarea internă a corpului femelei, cuplurile trebuie să se apropie fizic suficient pentru a se atinge. Prin cele cinci faze ale sale, procesul curtării la fiinţele umane este modalitatea prin care două persoane reduc distanţa fizică – şi distanţa emoţională ce le separă – pentru a deveni un cuplu.

> Curtarea în sine este deosebită pentru că e preliminară unei alte activităţi – împerecherea. (Margaret Bastock)

În cartea sa intitulată *Maimuţa goală*, biologul Desmond Morris numeşte oamenii „cele mai sexy" primate. Maimuţele şi majoritatea maimuţelor antropoide se împerechează într-un anumit anotimp, care uneori durează doar câteva săptămâni pe an, dar oamenii pot face dragoste în orice anotimp şi în orice moment al ciclului lunar al femeii. Bărbaţii şi femeile au făcut dragoste în copaci, la bordul

avioanelor, pe treptele Capitoliului din SUA – practic, oriunde şi peste tot, inclusiv în spaţiul cosmic. Deşi sunt descurajate studiile privind acest subiect, NASA nu neagă că ar fi avut loc activităţi sexuale pe orbita Terrei.

Oriunde, oricând – dar nu cu oricine. Suntem mai pretenţioşi în privinţa partenerilor decât în privinţa momentului şi a spaţiului. Alegem cu multă grijă. Procesul de selecţie este curtarea. Cei mai mulţi dintre noi identifică faptul de a face curte doar cu cel de a atrage un partener, dar curtarea are o latură de respingere la fel de importantă. Curtarea atrage şi respinge, spune da *şi* nu. Este o sabie cu două tăişuri care acceptă şi exclude.

O analogie potrivită este cea cu o sită. Curtarea este ca o sită care separă vulgarul de rafinat. Alege şi refuză, dar mai ales refuză, deoarece prin curtare mai multe persoane sunt ţinute la distanţă decât acceptate. De cele mai multe ori, curtarea se încheie printr-o respingere cu câteva etape înaintea fazei de intimitate.

În esenţă, curtarea este un dialog despre proximitatea personală şi apropierea fizică. Funcţionează pe baza unor mesaje – a unor semnale tangibile şi a unor gesturi vizibile. Iubirea în sine este intangibilă, dar comunicarea în iubire este concretă. Înainte de a iubi, schimbăm mesaje de „vino încoace" care acordă permisiunea pentru apropiere. Un bărbat îşi înclină capul într-o parte ca un băieţel ; o femeie răspunde printr-o ridicare timidă a umerilor.

Indienii cheyenne din Marile Câmpii sunt exemplul perfect. În jurul anului 1850, un tânăr războinic stătea tăcut, cu capul plecat, de-a lungul cărării pe care o străbătea de obicei o fată şi aştepta timid. La trecerea fetei, tânărul îngheţa, ca o statuie, până când ea emitea un semnal slab de recunoaştere a prezenţei lui : un zâmbet trecător, poate, sau o privire fugară în sus, pe sub sprâncene. Tânărul războinic prindea curaj, iar data următoare când trecea fata, îi atingea uşor fusta (Hoebel, 1978). Curtarea la cheyenne începea aşa cum încep relaţiile amoroase pretutindeni – încet, timid şi în tăcere.

A face curte: cele cinci faze

Ca proces nonverbal, curtarea trece prin cinci faze distincte. Peste tot în lume, etapele sunt aceleaşi: 1) atenţia; 2) recunoaşterea; 3) vorbirea; 4) atingerea; 5) actul de a face dragoste. Fiecare fază îşi are propriile semne, semnale şi gesturi. Deoarece potenţialii parteneri se „testează" reciproc înainte de a se uni, devenind o singură fiinţă, curtarea este rareori zorită. O mişcare prea rapidă – emiterea prea multor semnale deodată sau într-o altă ordine decât cea normală – poate speria partenerul, îndepărtându-l. În orice situaţie, cheia este răbdarea. O legătură de cuplu se formează treptat, printr-un schimb planificat şi controlat de semne care permite apropierea fizică şi emoţională.

Faza întâi: atragerea atenţiei. În prima fază a curtării, *faza atenţiei*, oamenii emit semnale pentru a anunţa „Sunt aici" şi „Sunt femeie" (sau „bărbat"). Prin haine, machiaj, bijuterii, parfumuri, gesturi şi fapte, sunt transmise mesaje nonverbale în toate direcţiile pentru a atrage atenţia, cu mult înainte de a avea loc vreun schimb de cuvinte. În acelaşi timp, gesturile de *negare a ameninţării* sugerează „Nu vreau să-ţi fac nici un rău". Aceste semnale inofensive au fost numite de Charles Darwin *gesturi de supunere*.

Transmitem, prin gesturi, sute de mesaje, de la râsul în *descrescendo* prin care o femeie îşi anunţă prezenţa la o petrecere la postura rezervată, cu vârfurile picioarelor întoarse spre interior, pe care o adoptă, timid, un bărbat pentru a invita o femeie să se apropie. În capitolele următoare, voi decoda aceste invitaţii nonverbale de a acorda atenţie la fel cum antropologii descifrează înţelesurile ascunse în semnalele tobelor, în scrierea hieroglifică, în limbajele bazate pe fluierat şi în dans.

Arătaţi că nu reprezentaţi un pericol

Pentru unele animale, trimiterea semnalelor adecvate în curtare este o chestiune de viaţă şi de moarte. Gândiţi-vă la păianjenul-lup, care trebuie să se apropie de partenera-i ţâfnoasă suficient cât să introducă un pachet de spermă în corpul ei. Un pas prea nerăbdător în timp ce se strecoară în vizuina ei din pământ, şi ea îl atacă, imaginându-şi că este fie un prădător, fie o pradă. Păianjenii-lup masculi trebuie să se apropie încet, deoarece mişcarea înceată este un semnal: „Nu vreau să-ţi fac nici un rău". Când o întâlneşte faţă-n faţă în întuneric, trebuie să îi mângâie blând corpul, făcând mişcările potrivite, sau ea îl ucide cât ai clipi.

Psihologia curtării păianjenilor nu este diferită de cea a oamenilor. Dacă, într-un bar pentru celibatari, un bărbat se apropie de o femeie dintr-o parte unde nu poate fi văzut – dacă se apropie brusc de ea fără a se apleca înainte, fără a-şi înclina capul, a-şi ridica umerii a supunere şi a întinde o palmă deschisă – limbajul trupului ei i-ar putea spune (la figurat, desigur) să dispară. Ea îşi va strânge buzele, se va învârti pe scaunul barului, întorcându-se cu spatele spre bărbat, tratându-l cu răceală. Când fac curte, nici oamenii, nici animalele nu ar trebui să subestimeze puterea gesturilor de supunere despre care vorbeşte Charles Darwin.

Faza a doua : recunoaşterea sau citirea sclipirii din ochi. *Faza recunoaşterii*, ca sonarul unui liliac, începe când căutaţi răspunsuri nonverbale la semnele emise în faza atenţiei. „Sunt aici ! Sunt femeie ! … Mă vezi ? " Gesturile de recunoaştere oferă informaţii despre faptul că aţi fost observat. Există semne primite ca răspuns la indiciile trimise anterior. O femeie testează reacţia unui bărbat la prezenţa ei fizică prin gesturi ca întinderea, în apropierea trupului lui, pentru a ajunge la aperitivele de pe o tavă. Dacă el ridică din umeri, îşi înclină capul şi zâmbeşte, limbajul lui corporal spune că îi place să se afle în preajma ei. Pe de altă parte, un chip neutru, fără nici o expresie, înclinarea şi îndepărtarea corpului transmit indiferenţă – sau spun că ea este „prea aproape pentru ca distanţa să fie

confortabilă". Gesturile de recunoaştere arată în ce punct te afli într-o relaţie înainte de a saluta. Şi, mai important, dezvăluie *pe cine* ai putea saluta.

Faza a treia : schimbul de cuvinte sau ce şi cum să spui. De la indiciile nonverbale care fac publice prezenţa, sexul şi siguranţa, treceţi la faza a treia a curtării – *faza conversaţiei*. Semnele schimbate în fazele precedente permit cuplurilor să treacă de bariera nevăzută a sentimentului de teamă faţă de necunoscuţi. Acest zid invizibil de suspiciune este un obstacol atât de mare, încât multe posibile perechi nu trec dincolo de faza posturii şi a gesturilor, la cea a conversaţiei. Chiar şi bărbaţi şi femei care simt o puternică atracţie reciprocă pot fi incapabili să realizeze o legătură verbală, nici după mai multe luni sau chiar ani.

Unii cred că nu ar trebui să vorbiţi cu necunoscuţii dacă nu aveţi ceva spiritual sau important de spus. Amintiţi-vă că procesul curtării este nonverbal în proporţie de 99%. Ceea ce se spune contează mai puţin decât faptul că este spus. Cercetările asupra cuvintelor cu care se începe o primă conversaţie arată că „Bună" funcţionează aproape în fiecare caz la bărbaţi şi întotdeauna la femei. Desigur, cercetătorii din domeniul psihologiei sociale nu iau în considerare gesturile pregătitoare necesare pentru a demara, de fapt, conversaţia. *Semnele dragostei* decodează aceste gesturi premergătoare şi arată modul în care mişcările buzelor, ochilor, sprâncenelor, chipului, capului, umerilor, braţelor, mâinilor şi degetelor ajută sau împiedică remarcile pe care le rostiţi. În timpul contactului direct al discuţiei faţă în faţă, se pot citi semnele care denotă plăcere, încredere, dezamăgire şi dorinţa de implicare.

Observaţii de teren: cazul curtării la cantină

„8 octombrie, vineri după-amiaza – în campusul Washington University, e răcoare şi plouă puţin", spun notiţele mele de teren. Nu era nimeni aşezat pe peluza umedă şi moale ca un burete, aşa

că era cazul să mă mut într-un spaţiu închis pentru a observa. Din mulţimea îngrămădită la tejghea pentru a lua prânzul mai rămăseseră doar câte o persoană sau două la fiecare masă în sala imensă. Teama de necunoscuţi îi determină pe studenţii colegiului să se răspândească şi să ocupe mesele goale ori de câte ori pot.

M-am aşezat şi mi-am fixat privirea asupra unui grup de mese, fiecare ocupată de câte un singur bărbat sau o singură femeie. Ciuguleam dintr-un hamburger pentru a-i asigura pe cei din jurul meu că nu constituiam un pericol. În studiile ei, primatologul Dian Fossey mesteca frunze tropicale şi râgâia zgomotos pentru a calma sperioasele gorile de munte din Rwanda. Faptul de a mânca împreună le arată animalelor că nu vrei să le faci nici un rău. Dacă funcţionează în cazul maimuţelor antropoide, comportamentul ar trebui să funcţioneze şi în cazul studenţilor.

Strategia a dat roade. Când am ajuns la jumătatea Husky-burgerului meu, am văzut cum un masterand sau doctorand, genul studios – barbă, pantaloni kaki şi jachetă de tweed –, şi-a pus tava pe colţul îndepărtat al mesei unei studente. Şi tânăra părea studioasă. Purta pantaloni strâmţi negri, nu era machiată, iar părul îi era prins în coc. Am simţit atracţia, deoarece el şi-a scuturat capul după ce a privit-o în treacăt. Acea *scuturare rapidă a capului*, pentru a-şi îndepărta de pe frunte bretonul rebel, a dezvăluit implicarea trunchiului cerebral în starea de conştienţă. Dacă nu ar fi fost afectat de prezenţa ei, el nu şi-ar fi scuturat capul.

Curtarea a început încet – şi cu grijă –, la fel ca în alte cazuri pe care le văzusem. Peste tot în lume, atât la oameni, cât şi la animale, curtarea cere abordări fără grabă pentru ca partenerii să nu atace sau să nu se îndepărteze.

Urmărind desfăşurarea scenei, observ cum fiecare din cei doi îl ignoră în mod studiat pe celălalt până când ea – nu el – face primul gest-invitaţie. Femeia scoate din geantă o carte despre artă, o pune pe masă cu o bufnitură şi îşi înclină partea superioară a trupului spre el. Fără să-l privească, răsfoieşte ostentativ paginile pentru a-i atrage atenţia. Bărbatul, la rându-i, fără să privească chipul sau ochii femeii, îşi schimbă centrul de greu-

tate şi îşi aliniază umerii cu ai ei. Acest fel de oglindire este numită de antropologi *ecou al posturii*. În cele din urmă, cu un act de voinţă conştient, el străpunge câmpul de forţă al prezenţei ei pentru a se uita la cartea deschisă. Nu direct la femeie, încă nu, dar acum amândoi au un extrem de important *centru comun al atenţiei*. În loc să relaţioneze direct, de la persoană la persoană, cei doi relaţionează indirect – şi mai puţin ameninţător –, prin cartea despre artă.

După câteva secunde, tânărul se întinde, îşi ridică mâinile strânse în pumni la nivelul umerilor, îşi întinde larg coatele, cască, şi îşi împinge pieptul înainte. Oglindindu-i acţiunea, ea se întinde şi îşi împinge, drept răspuns, pieptul înainte, iar ochii lor se întâlnesc, în sfârşit. După o perioadă de gesturi nonverbale, de mişcări ale trupurilor, este stabilit, în cele din urmă, contactul vizual. După douăzeci de minute, cei doi zâmbesc, dau aprobator din cap, îşi mişcă umerii în tandem în timp ce vorbesc. „Fac acelaşi lucru", ceea ce antropologii numesc *izopraxism*, iar asta întăreşte legătura abia înmugurită. După ce petrec împreună treizeci de minute, îşi iau rămas-bun – dar nu înainte de a face schimb de numere de telefon scrise pe două petice de hârtie. Cuplul a trecut prin primele trei faze ale curtării în doar o jumătate de oră.

Faza a patra: limbajul atingerii. *Faza atingerii* începe cu primul contact tactil, de la o atingere „accidentală" a genunchilor sub masă la atingerea mai deliberată, o bătaie uşoară pe umeri sau pe spate. După miros, simţul tactil este cel mai vechi simţ al oamenilor. Atingerile sunt atât de importante, încât contactul corporal iniţial trebuie făcut cu mare grijă. Într-un restaurant, dacă un bărbat întinde un braţ peste masă spre partenera sa, ea ar putea citi întinderea lui întâmplătoare ca pe o invitaţie la atingere. Ca test, femeia ar trebui să-şi pună vârfurile degetelor pe antebraţul lui şi să spună ceva de genul: „Mă bucur că am venit aici". Acest gest îi permite femeii să citească dorinţa lui de a fi atins înainte de a încerca o strângere mai serioasă de mână după masă. Se sperie şi se retrage,

evitând atingerea ei ? Poate că el nu este pregătit pentru etapa tactilă a curtării. Dacă el se relaxează, se apleacă în faţă şi atinge mâna ei, cei doi intră cu succes în etapa a patra.

Faza a cincea : a face dragoste. Când primesc asigurări tactile unul de la celălalt, partenerii ar putea face dragoste. Cea mai intimă etapă a curtării este, aidoma fazelor care o precedă, plină de gesturi nonverbale. Îmbrăţişări, mângâieri, priviri *en face*, alintări, gesturi precum cuibărirea şi atingerea nasurilor, săruturile predomină, iar partenerii se comportă şi se tratează unul pe celălalt cu tandreţea cu care avem grijă de bebeluşi. Din punct de vedere sexual, cele mai eficiente zone de atingere în faza a cincea sunt coapsele, fundul şi zona „şa". Această ultimă zonă este numită de anatomişti *piele sexuală*. Atingerea acestor zone stimulează terminaţiile nervoase legate de *nervul pudorii*, care pregăteşte organele sexuale pentru a-şi face datoria în beneficiul speciei noastre.

Contactul vocal continuă. Cuplurile schimbă cuvinte cu voci mai blânde şi cu o tonalitate mai înaltă. Fizic, prin sunet, cuvintele mângâie la fel de blând şi convingător ca vârfurile degetelor. Strămoşii noştri amfibieni „auzeau" vibraţiile transmise sub forma unor semnale tactile prin mandibulă. După milioane de ani, aceste oase perceptive ale mandibulei au devenit ciocanul, nicovala şi scăriţa urechii interne. Creierele noastre încă răspund la cuvintele drăgăstoase ca şi când ar fi o formă intimă de „atingere".

După ce partenerii fac dragoste, curtarea scade în intensitate, deoarece cuplurile schimbă mai puţine gesturi menite să atragă. Unii spun că relaţia îşi pierde „magia", dar un motiv mai bun este acela că, după negocierea apropierii intime, cuplul nu mai trebuie să renegocieze cu aceeaşi ardoare. Deoarece apropierea nu mai este o problemă, aşa cum era la început, e nevoie de schimbarea a mai puţine semnale pentru a o obţine. Faptul că proximitatea este considerată acordată şi acceptată face ca limbajul corporal al îndră-

gostiţilor să fie în mod vizibil mai calm decât acela al cuplurilor care încă nu au făcut dragoste.

În curtare, cunoaşterea înseamnă putere. Faptul de a şti că gesturile funcţionează mai bine decât cuvintele vă avantajează clar în găsirea unui partener. Semnalele nonverbale stimulează zone mai profunde ale creierului emoţional, acolo unde se află instinctele de împerechere. Expresiile faciale, mişcările corpului şi posturile sunt receptate mai repede şi mai direct decât sunetele lingvistice ale vorbirii. Aşa cum bine ştiu cei care călătoresc în toată lumea, nu este nevoie să cunoşti o anumită limbă pentru a putea flirta.

2

Faza întâi: atragerea atenţiei

O înconjură încet, făcând din când în când
câte o plecăciune în faţa ei până când ea îl acostează.

Margaret Bastock
(*On the courtship of the black grouse*)

A şti să „faci reclamă" este primul pas pe scara cu cinci trepte a curtării. Faza atenţiei poate fi dominată de anxietate deoarece sunt expuse persoana dumneavoastră, autoimaginea şi mişcările corpului. Bărbaţii se etalează pentru femei, iar femeile se etalează pentru bărbaţi. Declaraţiile privind sexul, formulate cu ajutorul coafurilor, încălţămintei şi îmbrăcămintei, variază de la moderat la extrem de îndrăzneţ. Un bărbat poate purta tricoul său preferat sau un costum Armani pentru a accentua forţa trupului său masculin. O femeie poate purta un simplu sacou bej sau o rochie roşie cu mâneci bufante pentru a accentua atitudinea prietenoasă – şi accesibilitatea – exprimată prin ridicarea umerilor. Alegerile sunt variate, mesajele sunt aceleaşi.

Gesturile din faza atenţiei fac publică prezenţa fizică, sexul şi intenţiile prietenoase. Culorile aprinse, contrastele îndrăzneţe şi gesturile care sar în ochi spun: „Sunt aici". Sexul bărbatului este exprimat prin umerii săi mai laţi, prin maxilarele mai mari şi vocea mai joasă. Fiecare dintre acestea spune: „Sunt bărbat". Umerii mai înguşti, bărbia mai mică şi glasul mai subţire spun: „Sunt femeie".

Pentru ambele sexe, ridicarea respectuoasă a umerilor, înclinarea capului într-o parte şi gâtul dezgolit spun: „Sunt inofensiv, te poţi apropia".

Când faceţi curte, cea mai bună strategie este aceea de a atrage atenţia fără a părea ostentativ, nerăbdător sau direct. Declaraţiile exagerate în prima fază – apariţia prea colorată, prea parfumată sau prea timpurie – îi ţin pe ceilalţi la distanţă. Curtarea funcţionează pe principiul ispitirii. În loc să goniţi, să încolţiţi sau să capturaţi un partener, emiteţi semnale de „vino-ncoace" şi aşteptaţi un răspuns. La început abţineţi-vă şi jucaţi un joc al aşteptării a cărui regulă este ispitirea, nu capturarea.

Observaţii de teren: neliniştitul din Seattle

Bine aţi venit la Monkeyshines, un local din Seattle, în stil irlandez, special pentru cei fără partener. Este frumos amenajat, cu lambriuri de lemn, cuiere de alamă şi iederă atârnată deasupra. Un bărbat de 25 de ani a cărui înfăţişare sare în ochi şi pe care îl vom numi „Vestă de Piele" doreşte să întâlnească o femeie la Monkeyshines. Vestă de Piele face multe greşeli frecvente la bărbaţii care par prea nerăbdători să stabilească un raport. Conduita sa, care atrage prea multă atenţie, ţine femeile la distanţă.

Vestă de Piele intră ţanţoş în local şi, printr-o serie de gesturi agitate, se instalează la o măsuţă rotundă de lângă fereastră. Cu o mişcare bruscă a încheieturii mâinii, aruncă pe masă un pachet de ţigări Camel, apoi ia pachetul şi scoate o ţigară. Vestă îşi loveşte ritmic ţigara de degetul mare al unei mâini, implicând toată jumătatea superioară a corpului său în această mişcare. După ce îşi aprinde ţigara, stinge chibritul printr-o fluturare amplă a mâinii şi expiră o salvă impresionantă de fum. Fără a spune vreun cuvânt, îşi transmite mesajul: „Sunt aici".

Dar Vestă de Piele a venit singur în local. Fiind un bărbat singur, prezenţa lui pare un pic suspectă şi puţine femei se uită spre el. Poartă o cămaşă maro în carouri, deschisă la gât, şi blugi mulaţi din dril. O mică etichetă roşie de lângă buzunarul drept

din spate al pantalonilor atrage atenţia spre fundul lui. Carourile cămăşii sale atrag privirea, la fel ca piesa ornamentală centrală a costumaţiei sale, contrastanta vestă maro, de nuanţa ciocolatei, din piele de viţel.

În perpetuă mişcare – schimbându-şi poziţia, mutându-şi centrul de greutate şi mişcându-şi mâinile –, Vestă se străduieşte, agitat, să ademenească, dar femeile păstrează distanţa. Nerăbdător, face o schimbare radicală şi se sprijină cu spatele de masă, sprijinindu-şi coatele în spatele lui, pe marmură. Priveşte plictisit, bosumflat, spre ceilalţi bărbaţi aşezaţi în spatele barului, adresându-le, parcă, provocarea de a-i întoarce privirile.

Când soseşte paharul său cu Tequila Sunset, încheietura mâinii îi rămâne rigidă şi îşi foloseşte întreg braţul pentru a amesteca băutura în pahar. Gestul de a-şi duce paharul la gură seamănă cu ridicarea unei haltere. Scutură din cap pentru a-şi îndepărta bretonul de pe frunte, fumează ostentativ încă o ţigară, se aşază, se ridică, se întoarce şi îşi întinde agitat braţele. Vestă se ridică şi se aşază alternativ în teritoriul său marcat, ca un cocoş înţelept în bătătură, gesticulând în aşa fel încât să fie văzut de toată lumea. Fiecare mişcare a sa pare a vorbi înflorit, într-o limbă corporală. Ademeneşte, dar cu prea multă emfază şi nici o femeie nu se apropie.

Conform analizei, semnalele emise de Vestă de Piele în faza atenţiei sunt greşite în proporţie de o treime. Se descurcă bine în două privinţe: le spune oamenilor : 1) că este prezent ; 2) că este bărbat. Aceste mesaje sunt clare, dar, prin comportamentul său, greşeşte cu totul într-o a treia privinţă esenţială. Vestă nu le spune femeilor că este „vulnerabil", adică nu dă semne vizibile că e inofensiv. Este un necunoscut singur care afişează prea multă atitudine ca altcineva să se simtă confortabil în prezenţa lui.

Vestă de Piele ar trebui să-şi contrabalanseze atitudinea plină de sine cu indicii gestuale mai blânde. În loc să privească insistent prin toată încăperea, cu capul lăsat pe spate, uitându-se dispreţuitor de-a lungul liniei nasului, ar trebui să se uite în jur ţinând capul înclinat uşor înainte. Folosind poziţia mai supusă, cu capul plecat – o postură subtilă care sugerează „sensibilitate" –, Vestă ar putea avea o prezenţă mai prietenoasă şi mai dezarmantă.

Pentru a părea mai abordabil, Vestă ar putea face un gest timid, de autoatingere, precum atingerea cu vârfurile degetelor a părţii din faţă a gâtului. Atingerea gâtului, un semn inconştient de nesiguranţă, ar dezvălui că el nu este întru totul sigur şi plin de sine. Un gest neîndemânatic, precum scăparea ţigării, ar arăta că este accesibil şi că, dacă se va apropia o femeie, nu se va năpusti asupra ei. Chiar şi teritoriul lui de curtare, acea măsuţă pentru trei persoane, este prea personal pentru ca o femeie să se poată apropia fără să afirme ceva prin asta. Invadarea domeniului exclusiv al lui Vestă ar însemna să admită cu mult prea multă deschidere că este interesată. El ar trebui să se instaleze la una dintre mesele mai sociabile, care oferă mai mult spaţiu, de care femeile s-ar putea apropia fără a-şi trăda intenţiile.

Nu a fost prezentată nici o alternativă la înfăţişarea şi atitudinea gen macho-cowboy. După o oră în care s-a afişat ca un leu – dar fără succes –, Vestă de Piele a plecat din bar ca un mieluşel. Dacă psihologia sa, corespunzătoare psihologiei celor două animale, ar fi fost inversată, ar fi putut pleca de la Monkeyshines cu o parteneră la braţ.

Legile nescrise ale ademenirii

De la penele irizate din coada unui păun la mirosul irezistibil al omizii păroase a stejarului, modul de a face curte al animalelor ne poate învăţa multe despre ademenirea unui partener. Spectacolul uluitor şi plin de culoare de dinaintea împerecherii păunului este suficient pentru a ispiti chiar şi o femelă străină să se împerecheze imediat. „Disparatracţia" (cuvântul combină numele speciei insectei, *dispar*, cu *atracţie*) aromatică a omizii păroase a stejarului este atât de puternică, încât o singură moleculă din mireasma emanată de femelă poate fi simţită de un mascul aflat la o distanţă de unsprezece kilometri.

Gesturile de ademenire pe distanţe mai mici lămuresc ceea ce se întâmplă la petreceri, în cluburile de dans şi în barurile pentru cei

aflaţi în căutarea unui partener. Scena din localul Monkeyshines din Seattle este un exemplu ilustrativ. În fiecare seară de vineri, persoanele cu vârste cuprinse între 25 şi 40 de ani, în veşminte specifice profesiilor lor, vin la Monkeyshines pentru a vedea şi a fi văzute. Vocile clocotesc în mulţime în timp ce clienţii îşi golesc paharele de piña colada sub ventilatoarele din lemn de salcie şi nuc şi sub luminile din tavan asemănătoare unor lacrimi. Saluturi entuziaste, mici bârfe rostite cu toată seriozitatea şi hohote de râs prea zeloase – un zgomot constant, zumzăitor – umplu spaţiul. La început, zgomotul este deranjant, dar, după un pahar din băutura dumneavoastră preferată, vă relaxaţi şi urmăresc cu privirea gesturile fazei atenţiei, ce ricoşează din pereţi.

La trei mese cu tăblii din marmură aflate în mijlocul barului, vedem bărbaţi solitari care, la distanţe respectuoase unul de celălalt, stau în picioare şi beau. Fiind concurenţi în curtare, bărbaţii nu discută între ei. Stau acolo tăcuţi, ca nişte străini, bând şi privind – şi adoptând diverse posturi.

Bărbaţii singuri care vin aici săptămână după săptămână sunt clienţii obişnuiţi ai barului Monkeyshines. Costumaţi în mod agresiv cu jachete şi cravate, aplică metoda ademenirii pasive. Fiecare bărbat se aşteaptă ca, prin puterea înfăţişării sale, a şarmului fizic şi a veşmintelor – graţie posturii sale, modului cum se sprijină şi privirilor pe care le aruncă în jur în timp ce ia o înghiţitură de bere –, să atragă o femeie disponibilă care să vină şi să bea la masa lui. Nu să bea şi să discute, încă nu, doar să bea şi să stea în apropiere, la început, astfel încât el să poată emite semnale pentru distanţe mici care ar putea duce, apoi, la conversaţie.

Ademenirea păsărilor de umbrar

Unui biolog care studiază modul de a face curte al păsărilor, ritualul săptămânal al clienţilor obişnuiţi ai barului Monkeyshines i s-ar

putea părea asemănător tehnicii de ademenire al unei păsări din Australia numită pasărea satin. Masculul, negru şi de mărimea unui măcăleandru, construieşte un cuib pe pământ, format din rămurele subţiri menite să ademenească femelele să se apropie. Înalt de circa treizeci de centimetri şi deschis la ambele capete, cuibul seamănă cu un coridor sau un adăpost. Construit izolat pe nisip, cuibul seamănă cu două smocuri de iarbă în mănunchi. Aşa că pasărea adaugă o verandă din rămurele, pe care o decorează cu cochilii de melci, pietricele, flori şi pene şi, dacă există un oraş prin apropiere, cu nasturi de plastic, cioburi, biluţe de sticlă colorate şi capace de conserve. Cu această verandă bătătoare la ochi în faţă, cuibul unei păsări de umbrar este atât de atrăgător pentru femelă, încât aceasta intră singură în cuib. Stă pe coridorul din rămurele, privind aranjamentul din obiecte ciudate, iar curtarea intră în etapa a doua.

Bărbaţii care frecventează barul Monkeyshines se comportă ca păsările de umbrar. În primul rând, fiecare bărbat îşi stabileşte un spaţiu fix, care este doar al lui, dedicat curtării. Apoi, fiecare îşi decorează propriul spaţiu cu obiecte care atrag privirile: un port-moneu deosebit, un stilou scump, un telefon mobil, cheile maşinii, un roman broşat, un carneţel, un teanc de bancnote şi monede argintii sclipitoare. Pe lângă obiectele expuse, îşi etalează şi trupul, împodobit în pas cu moda. Menirea fazei atenţiei este, în cazul acestor bărbaţi, de a emite mesaje prin care să atragă, la fel ca şi cele ale păsărilor de umbrar. Bărbaţii de la Monkeyshines etalează o zonă cuprinsă între 45 şi 120 de centimetri în faţa lor pentru a atrage partenerele în „spaţiul lor personal". De la această distanţă, mişcările feţei, ale ochilor şi gesturile mâinilor îşi transmit mesajele într-un mod mai clar şi mai convingător.

> O femeie care înţelege atracţia exercitată de propriile-i mişcări intră în centrul atenţiei fără a rosti vreun cuvânt.

Spre deosebire de bărbaţi, femeile de la Monkeyshines nu îşi marchează mesele. Îşi păstrează obiectele în poşete şi, în schimb, poartă genţi micuţe şi ascunse vederii. Faptul de a-şi pune genţile deoparte le oferă femeilor libertatea de a se plimba prin local, de a fi mai mobile, în mod expresiv, în spaţiul dedicat curtării. Deoarece nu îşi stabilesc teritorii fixe, femeile sunt mai libere să vină şi să plece, să se plimbe în voie şi să se apropie de bărbaţi din unghiuri strategice. În curtare, o femeie care înţelege atracţia exercitată de propriile-i mişcări intră în centrul atenţiei fără a rosti vreun cuvânt.

Două sunt mai atrăgătoare decât una singură

În timp ce privim în jur, două femei care au cam 25 de ani, deschizând uşa de la intrare, de nuanţa de verde a trifoiului, intră în barul Monkeyshines. Una în spatele celeilalte, se strecoară prin mulţimea şi spaţiul strâmt din foaier şi merg mai departe, trecând de mesele ocupate de bărbaţii solitari. Cele două femei ocupă două scaune de la capătul unei mese pentru şase persoane, la care mai stă un bărbat singuratic care rezolvă un rebus şi bea tacticos o bere Guinness. Aşezându-se, femeile vorbesc pe un ton animat, iar apoi, fără măcar să se uite spre el, pentru că sunt concentrate una asupra celeilalte, emit un torent de gesturi tipice pentru faza atenţiei.

Bruneta îşi scutură capul, ridicându-l brusc pentru a-şi îndepărta bretonul de pe frunte. Acest gest repetat de fluturare a părului atrage atenţia spre chipul ei. În tandem, prietena ei blondă îşi înalţă chipul periodic, îşi scutură capul şi, cu degetele întinse, îşi trece pletele lungi după urechi, îndepărtându-le de pe obraji. Biologii recunosc în aranjarea părului şi în ciugulitul penelor un comportament-cheie în curtare în cazul primatelor şi al păsărilor. Gestul tinerei atrage atenţia asupra părului ei bine îngrijit şi strălucitor, care, în cazul primatelor, indică un statut superior, o condiţie fizică bună şi o stare bună de sănătate.

Prin indicii clare, vizibile, ambele tinere transmit că sunt prezente şi sunt femei. Cu o privire fugară, dar bine ţintită, bărbatul se uită în direcţia lor, dar, la fel de repede, îşi întoarce privirea spre rebus. Aparent absorbit întru totul de cuvinte, se face că nu vede şi totuşi, cu siguranţă, observă: „Ele sunt aici".

> Atragerea atenţiei spre propriul chip prin mişcări ale mâinilor, capului şi părului este mai eficientă atunci când trăsăturile feţei sunt animate de diverse expresii.

Atragerea atenţiei spre propriul chip prin mişcări ale mâinilor, capului şi părului este mai eficientă atunci când trăsăturile feţei sunt animate de diverse expresii. Studiile prin care au fost urmărite privirile unor subiecţi au confirmat că observăm mai mult buzele în mişcare, ale unei persoane care vorbeşte, decât buzele care nu se mişcă. Studiile au constatat că o faţă nemişcată, în repaus – care nu exprimă nimic – este percepută ca fiind nereceptivă, chiar neprietenoasă. La masa domnului Rebus, femeile zâmbesc şi îşi mişcă buzele, vorbind. Aprobă sincronic din cap, îşi ridică sprâncenele la unison şi îşi măresc ochii în perfect acord. Ca într-un duet, chipurile lor prind viaţă, drept care sunt mai atrăgătoare pentru privire decât cuvintele intersectate ale unui rebus.

> Ademenirea în echipă este mai eficientă decât ademenirea de unul singur.

În curtare, ademenirea în echipă este mai eficientă decât ademenirea de unul singur. Împreună, două câte două, femeile de la Monkeyshines emit gesturi emoţionale, fac mişcări şi afişează expresii pe care bărbaţii solitari, acţionând pe cont propriu, nu le pot arăta. În timp ce vorbesc, femeile îşi mişcă şi îşi ridică umerii, îşi înclină capetele şi îşi arată, într-un gest prietenos, palmele deschise. Trupurile lor comunică energie, sociabilitate şi prezenţă. Deoarece bărbatul ademeneşte prin gesturi subtile dindărătul obiectelor pe care le expune, limbajul trupului său este aproape mut. Nu numai că

este priponit de masă, ci chipul, mâinile şi umerii săi au prea puţine de spus. Deşi tehnica ademenirii pe care o adoptă, cea a păsării de umbrar, este un început decent, bărbatul are nevoie de ceva mai animat, mai vioi pentru a sugera „Sunt aici".

Afirmarea prezenţei – „Sunt aici"

Atât pentru oameni, cât şi pentru animale, afirmarea prezenţei este cap de coloană pe agenda fazei atenţiei din procesul curtării. În sud-estul Statelor Unite, o şopârlă numită anolisul verde îşi leagănă capul în sus şi în jos, plecându-şi capul, şi îşi etalează guşa roşie pentru a-şi atrage partenera. În câmpiile din Vestul Mijlociu al Statelor Unite, cocoşul-de-prerie se apleacă înainte, îşi lasă în jos aripile, îşi întinde ca într-un evantai penele cozii şi îşi umflă guşa roşie-purpurie pentru a atrage găinuşa-de-prerie. Se plimbă ţanţoş în teritoriul său dedicat curtării, face salturi acrobatice în aer, cotcodăceşte şi emite un sunet „bubuitor" care poate fi auzit la mai mult de un kilometru depărtare.

> Fără nici o intenţie conştientă, ne animăm gesturile mâinilor, ne mişcăm capetele, ne atingem propriile trupuri – ne scărpinăm, ne strângem mâinile şi ne masăm pentru a elibera energia reprimată – şi mergem mai repede decât am merge în mod normal prin casă.

Şi noi, la fel ca şopârlele şi cocoşii-de-prerie, ne bazăm pe semnale nonverbale pentru a ne anunţa prezenţa atunci când facem curte cuiva. La o petrecere, muzica zgomotoasă, saluturile zgomotoase şi hohotele de râs zgomotoase transmit mesajul „Suntem aici ! ". Fără nici o intenţie conştientă, ne animăm gesturile mâinilor, ne mişcăm capetele, ne atingem propriile trupuri – ne scărpinăm, ne strângem mâinile şi ne masăm pentru a elibera energia reprimată – şi mergem mai repede decât am merge în mod normal prin casă. Fiecare dintre

aceste mişcări nepremeditate ale trupului anunţă prezenţa noastră pe scena aglomerată a curtării.

Observaţii de teren: au ritm

Nicăieri nu este mai zgomotos proclamat mesajul fazei întâi, „Sunt aici", decât pe Greek Row*. Acesta este cel mai bun laborator pentru studierea dansului nupţial. În fiecare primăvară, când înfrunzesc castanii şi înfloresc rododendronii în curţile caselor unor frăţii, muzica rock amplificată la maximum se aude bubuind de la ferestre şi ricoşează din acoperişuri. Muzica zgomotoasă, la fel ca trilurile păsărilor, atrage atenţia şi îi avertizează pe masculii rivali că spaţiul îngrădit de „sunetul nostru" este revendicat.

Devenim atenţi în mod automat la sunetele „ample" ale rockului – fără nici o decizie conştientă – deoarece reacţia de orientare acustică a creierului nostru este subcorticală. Simţul nostru înnăscut de detectare a sunetelor este datorat unor module ale coliculilor inferiori mezencefalici ai amfibienilor, aflate sub lobul frontal al creierului, dedicat gândirii. În contextul curtării, prin bătăile sale ritmice, muzica stabileşte în mod eficient legături între minţile noastre şi ne apropie trupurile. Faptul de a simţi acelaşi ritm ne situează pe aceeaşi lungime de undă psihologică şi ne face să ne simţim mai apropiaţi.

Primăvara, pe Greek Row, aleile, trotuarele şi peluzele din faţa caselor prind viaţă datorită trupurilor în mişcare. Pentru a fi mai uşor de observat, tinerii şi tinerele se plimbă, aleargă şi sar de colo-colo – aproape peste tot – pentru a-şi atrage, reciproc, privirile. Petrec foarte mult timp afară şi făcând mişcare, fără a avea o destinaţie fixă. La fel ca şopârlele anolis şi cocoşul-de-prerie, tinerii de pe Greek Row înţeleg la un nivel intuitiv că mişcarea atrage privirea.

* Greek Row – în campusurile universitare americane, alee pe care se află sediile frăţiilor. Traducere literală: „şirul grecesc". Denumirea se datorează literelor greceşti din care sunt alcătuite numele frăţiilor; de exemplu: Delta Delta Rho (n.t.).

Deoarece privirile sunt atrase de trupurile în mişcare, un bărbat sau o femeie care stă într-o poziţie fixă are mai puţine şanse de a fi observat(ă).

La fel cum urechile se orientează spre sunetele care captează atenţia, ochii se orientează spre mişcare. Studiile prin care au fost urmărite privirile unor subiecţi arată că ele se fixează asupra lucrurilor care se mişcă. Deoarece privirile sunt atrase de trupurile în mişcare, un bărbat sau o femeie care stă într-o poziţie fixă are mai puţine şanse de a fi observat(ă). Simţul nostru înnăscut de detectare a mişcării este datorat unor centri vizuali mezencefalici, numiţi *coliculi superiori*, aflaţi sub nivelul conştient. Orientarea reflexivă a acestor centri spre mişcare face ca un corp aflat în mişcare să fie incredibil mai uşor de observat decât un corp nemişcat, aşezat pe un scaun. Mişcarea de dragul mişcării – dansul, alergatul după un Frisbee sau, pur şi simplu, săriturile pe loc în cazul unui joc de volei – este o regulă universală atunci când se face curte. Greek Row ilustrează clar faptul că dansul nupţial la oameni este, efectiv, un dans.

Repetarea ritmică este o temă comună a curtării în cazul animalelor. Receptorii vederii, ai auzului şi ai simţului tactil percep semnalele ritmice, repetate regulat, mai repede şi mai bine decât semnalele constante, statice sau neschimbătoare (Bastock, 1967). Dansul în zigzag al unei specii de ghidrin, ţârâitul ritmic al unui greier mascul şi valurile sensibile la presiune pe care le emit peştii care unduiesc sunt bine cunoscute în biologie ca semnale prin care se atrage atenţia. În cazul curtării la oameni, mişcările, sunetele şi senzaţiile tactile repetitive pe care le emitem în timp ce driblăm o minge, aruncăm mingea la coş sau dăm cu piciorul în ea comunică acelaşi mesaj : „Sunt aici”.

Cum să efectuaţi o trecere silenţioasă

O bună modalitate de a fi observat la o petrecere este acela de a folosi o opţiune numită *trecerea*. Trecerea seamănă cu un bine cunoscut ritual de împerechere al ghidrinului, numit *dansul în zigzag*, prin care masculii atrag atenţia apropiindu-se de femele şi făcând un ocol pentru a le traversa câmpul vizual. Efectuând o trecere, mergeţi direct prin faţa persoanei vizate, la distanţă de un braţ, în drum spre o altă destinaţie. Vreme de decenii, femeile isteţe au ocolit în drumul lor spre toaletă pentru a trece pe lângă bărbaţii pe care îi preferau. Sunt utile nenumărate rute alternative, inclusiv cele spre bucătărie, spre frigider, spre cămin sau spre curtea interioară. Destinaţia nu este scopul final, ci doar un mijloc de a fi observat.

Pentru ca trecerea să funcţioneze, pre-poziţionarea este cheia. Situaţi-vă într-o poziţie anume, astfel încât persoana care doriţi să vă vadă să se afle între dumneavoastră şi ţinta dumneavoastră. Apoi, aşa cum spunea Thoreau, păşiţi cu încredere în direcţia viselor dumneavoastră. Procedura poate fi repetată pentru a vă asigura că mişcările dumneavoastră atrag privirea persoanei respective. Cu nonşalanţa potrivită, trecerea vă permite să vă apropiaţi fizic, să stabiliţi contactul vizual şi să-i citiţi prin privire reacţia la apropierea dumneavoastră. Dacă vedeţi sprâncene ridicate, o aplecare aprobatoare a capului, o înclinare a capului, un zâmbet sau dacă privirii dumneavoastră i s-a răspuns printr-o privire mai lungă decât normal, de două sau trei secunde, înseamnă că aţi stabilit contactul.

În cartea sa *Silent Messages*, psihologul Albert Mehrabian observă că scăparea batistei „este recunoscută de mult timp în mod universal" ca un gest de atragere a atenţiei (1981, p. 156). Deşi batista în sine s-a demodat, principiul scăpării unor obiecte rămâne

o opţiune viabilă în curtare. Consilierii în materie de flirt pretind că trucul scăpării unor obiecte nu dă greş aproape niciodată, deoarece manevra stângace este un mod nonverbal de a cere ajutor. Mai precis, este un semn de supunere, de „neajutorare". În timpul trecerii silenţioase pe ruta ocolitoare, trebuie doar să stabiliţi contactul vizual, să zâmbiţi şi să scăpaţi un şerveţel. Când necunoscutul se apleacă pentru a vă ajuta să ridicaţi şerveţelul, vi se oferă oportunitatea de a vorbi. Aplecarea împreună transmite un mesaj de inofensivitate care vă permite să faceţi un prim pas în direcţia dorită fără „a face", efectiv, „primul pas" în procesul curtării.

Zoologul Frans de Waal a studiat scăparea obiectelor în curtarea celei mai apropiate rude a noastre din regnul animal : cimpanzeul bonobo. Un mascul pe nume Mituo a trecut pe lângă Miso, o femelă, pentru a urca mai sus în copacul ei. Din poziţia sa, de deasupra lui Miso, Mituo a început să arunce, una câte una, rămurele rupte. După ce au căzut pe pământ mai multe rămurele care trecuseră foarte aproape de ea, Miso s-a căţărat mai sus pentru a-l întâlni pe excitatul Mituo, s-a întors cu spatele spre el în semn de acceptare şi a avut loc împerecherea. Curtarea la cimpanzeii bonobo este mai scurtă decât la oameni, dar scăparea obiectelor pentru a obţine atenţie funcţionează la fel : „Observă-mă : sunt aici".

Afirmaţi-vă prin modă

La fel ca mişcările, posturile şi obiectele scăpate, îmbrăcămintea este deosebit de atrăgătoare pentru simţul nostru vizual. Pentru bărbaţi şi femei deopotrivă, articolele de îmbrăcăminte viu colorate, în contrast puternic, purtate pe jumătatea de sus a trupului, sunt la fel de potrivite pentru a atrage atenţia precum coada unui păun.

În faza atenţiei, cămăşile, bluzele, vestele şi puloverele care ies în evidenţă sunt o alegere mai bună decât cele în culori terne : maro,

oliv, bej, gri sau „grej", purtate în locuri publice, cluburi de dans şi baruri.

În ciuda popularităţii negrului, creierele noastre de primate fac ca nuanţele vii – mai ales culorile fructelor – să fie mai interesante pentru privire. Negrul afirmă prezenţa şi emite o afirmaţie serioasă din punctul de vedere al modei, dar nu invită la apropiere. Culorile vii stârnesc emoţiile, în timp ce nuanţele mai închise le atenuează, la fel cum ochelarii de soare maschează sentimentele dezvăluite de ochi. Conform neurologului Vilayanur Ramachandran, creierele noastre sunt încântate de nuanţele intens exagerate, precum galbenul saturat al florilor-soarelui lui Van Gogh. Culorile vii invită la contact, deoarece simţul *tricromatic* dedicat perceperii culorilor caracteristic ochilor primatelor a evoluat cu scopul detectării fructelor. Pe scurt, observăm nuanţele fructelor care sunt subliminal „comestibile".

Receptorii marginali ai centrilor vederii din lobul frontal al creierului sesizează liniile, însemnele, insignele, modelele, etichetele, steguleţele, emblemele, simbolurile, paietele şi broşele ataşate hainelor. Mesajul lor codat oferă informaţii, nu doar durabilitate sau îndeplinirea unei funcţii, şi ne „vorbesc" la fel ca gesturile. În curtare, detaliul liniar şi figurile geometrice ale unui tricou care poartă un mesaj atrag mai mult atenţia decât un tricou fără nici un imprimeu. Asimetriile legate de îmbrăcăminte – o dungă diagonală, o insignă la rever sau un însemn purtat pe o singură parte a corpului – atrag privirea şi sunt observate pentru că se află în contrast cu simetria bilaterală a trupurilor noastre verticale, bipede. Asimetriile pe un corp atât de simetric ies în evidenţă şi atrag privirea pentru că tot ceea ce e neobişnuit este mai intrigant decât ceea ce este obişnuit.

> O coafură cu cărare asimetrică, într-o parte, vă face chipul mai interesant pentru privire decât o coafură cu cărare dreaptă, pe mijloc.

Contează primele impresii?

Sunt primele impresii trecătoare sau durează? Dovezile susţin a doua ipoteză, conform profesorului Judee Burgoon de la Arizona University, specializat în comunicare. Reacţia iniţială şi sentimentele pe care le avem când vedem pe cineva pentru prima oară persistă, în general, şi după ce cunoaştem acea persoană. Ceea ce observăm la început ne rămâne în memorie, chiar şi atunci când limbajul trupului şi acţiunile ulterioare contrazic prima impresie. Totuşi, Burgoon observă că atracţia fizică, ce poate fi critică la primele întâlniri, devine mai puţin importantă odată cu trecerea timpului. După ce vedem un chip de mai multe ori, admirăm tot mai mult trăsăturile sale pe măsură ce se instalează „efectul de familiaritate".

Mesajul părului. Fragil şi scurt sau mătăsos şi lung, în curtare părul femeilor reclamă atenţie. Bretonul atrage privirea spre chip atunci când culoarea părului contrastează cu tonurile mai deschise sau mai închise ale tenului. Azi, puţine femei poartă coafuri voluminoase, deoarece acestea atrag prea multă atenţie şi încalcă regula siguranţei. Coafurile voluminoase sunt pur şi simplu prea mari şi fac ca poziţia capului să fie prea apropiată pentru a oferi confort. Transmite mesajul că persoana care o poartă doreşte prea multă atenţie. Când stiliştii echipei de producţie a filmului *Magnolii de oţel* (1989) au încercat să îmblânzească părul înfoiat al lui Dolly Parton, ea le-a spus : „La naiba, aici, înăuntru, se află o personalitate puternică, nebună, cu totul ieşită din comun" (1994, p. 277). Ca şi părul de pe capul ei, mesajul lui Dolly este evident.

În cazul coafurilor, singura constantă este schimbarea. În Egiptul antic, femeile din clasele sociale superioare purtau peruci gigantice împodobite cu panglici viu colorate şi bijuterii pentru a atrage atenţia, la fel cum au făcut şi femeile din familia regală din Franţa câteva mii de ani mai târziu, la curtea Mariei Antoaneta (Barber, 1994). Dacă părul înfoiat se va întoarce din nou pe scena curtării – şi, fără nici o îndoială, aşa va fi –, mesajul va fi acelaşi : „Sunt aici ! ".

Indicarea sexului – „Sunt bărbat (sau femeie)"

Când vă faceţi simţită prezenţa fizică în contextul curtării, vă anunţaţi, în acelaşi timp, identitatea sexuală, prin indicii care declară sexul. Adevărata putere a mesajelor de afirmare a sexului devine evidentă atunci când bărbaţii şi femeile adoptă, fiecare, semnalele celorlalţi pentru a trece drept membri ai sexului opus. Există cazuri documentate în care o femeie a trecut drept bărbat şi s-a căsătorit cu o femeie sau un bărbat se culca cu un alt bărbat pe care îl credea, în mod eronat, a fi femeie. Deşi e un lucru obişnuit, la anumite specii de peşti, ca femele adevărate să se transforme în masculi adevăraţi şi viceversa – de exemplu, *Trimma okinawwae*, o varietate de guvizi –, oamenilor le este imposibil să treacă de la un sex la altul fără ajutorul unei intervenţii chirurgicale. Semnalele de indicare a sexului se pot schimba în cadrul procesului de curtare, dar identitatea sexuală rămâne aceeaşi.

În cazul celebrului jazzman din Spokane, Billy Tipton, „el" (de fapt, o femeie) s-a travestit, jucând rolul unui bărbat, vreme de cincizeci de ani, a fost căsătorit de cinci ori, a adoptat trei fii şi a devenit conducătorul unui detaşament de cercetaşi şi antrenor în Liga Mică*. Când Billy a murit, în 1989, la vârsta de 74 de ani, un medic legist a descoperit adevăratul său sex şi a şocat profund familia lui Tipton. Indiciile false pe care le dădea în legătură cu sexul său erau atât de convingătoare, încât nici măcar una dintre soţiile cărora le-a făcut curte, cu care a trăit şi a făcut dragoste nu a pretins că ar fi ştiut că Tipton nu era, de fapt, bărbat. Reversul medaliei sexului este celebrul caz al unui bărbat japonez care a trecut drept femeie şi a întreţinut raporturi sexuale obişnuite, repetate, cu un bărbat francez care a aflat despre sexul „iubitei" sale mulţi ani după încheierea respectivei relaţii amoroase. În

* În SUA, Liga Mică este campionatul de baseball pentru copii între 8 şi 12 ani (n.t.).

comparaţie cu animale precum morsa şi elanul, în cazul cărora diferenţele fizice dintre sexe sunt evidente, corpul uman este mai androgin. Când facem curte, purtăm şi etalăm indicii privind sexul pentru a proclama, cât mai clar posibil, că suntem bărbaţi sau femei.

Afişarea unor dungi, a unor centuri şi a unor forme geometrice este o metodă, pe care trecerea timpului a demonstrat-o eficientă, de a stabili apartenenţa sexuală în lumea animală. În cazul bibanilor, un corp cu dungi verticale înseamnă „Sunt mascul", în vreme ce o formă întunecată pe coadă semnifică „Sunt femelă". Masculii de guppy şi cintezoiul de casă etalează nuanţe de roşu mai intense decât ale femelelor, iar în curtare, membrii ambelor specii reacţionează la culoarea roşie a masculului ca la un indiciu privitor la sex. În cazul oamenilor, în lumea occidentală, o cravată care coboară vertical de la gât sugerează „Sunt bărbat", iar materialul decorativ şerpuitor de pe şolduri înseamnă „Sunt femeie".

În biologie, diferenţele de coloraţie, pete, mărime şi comportament între masculi şi femele sunt cunoscute ca *dimorfism sexual*. La unele animale, inclusiv la câini şi pisici, există puţine diferenţe evidente şi nu este uşor să le identificăm sexul. În cazul altor animale, precum leii, păunii şi gorilele de munte, este evident, chiar şi de la depărtare, dacă sunt masculi sau femele. Un mascul cu spate argintiu de 200 de kilograme poate cântări de două ori cât o gorilă femelă. Cât despre specia noastră, noi, din cap până-n picioare, avem un grad moderat de dimorfism, fiind vizibile multe diferenţe mărunte şi câteva diferenţe izbitoare între cele două sexe. De la forma frunţii, mai rotundă la femei, la diametrul degetelor de la picioare, mai groase la bărbaţi, ne anunţăm identitatea sexuală şi ne încredem în veridicitatea mesajului.

În curtare, cea mai bună strategie este aceea de a vă accentua în mod convingător semnele naturale ale trupului care indică sexul, pentru a arăta cine sunteţi. Acest lucru presupune scoatera în relief a formelor vizibile ale umerilor bărbaţilor şi ale taliilor femeilor şi

accentuarea unor indicii subtile precum bogăţia, înălţimea şi forma sprâncenelor. În faza atenţiei, ceea ce îi separă pe cei care au un partener de cei ce nu au partener se reduce, adesea, la detalii geometrice precum liniile, formele şi umbrele.

Ce divulgă sprâncenele

Să ne concentrăm o clipă asupra sprâncenelor (cele două arcuri din fire scurte de păr de deasupra ochilor), un ideal exemplu revelator. Observaţi că sprâncenele femeilor se înalţă cu mult mai sus deasupra ochilor decât sprâncenele bărbaţilor. Sprâncenele bărbaţilor se întind de-a lungul părţii superioare a *orbitelor* osoase ale *ochilor*, marginile osoase care înconjură globii oculari, mai pătrăţoase la bărbaţi şi mai rotunde la femei, şi urmează îndeaproape contururile acestora. Sprâncenele femeilor – şi vă puteţi trece vârfurile degetelor peste ele pentru a simţi diferenţa – pornesc de la aceeaşi margine osoasă, din apropierea nasului. Apoi ţâşnesc în sus, se ridică deasupra marginii osoase şi se arcuiesc spre urechi. Sprâncenele bărbaţilor sunt groase şi orizontale şi se îmbină deasupra nasului, formând un „T”. Sprâncenele femeilor se înalţă, ţâşnesc, formând o linie şerpuitoare deasupra rădăcinii nasului, ca un „S”.

Aceste diferenţe fac ca ochii bărbaţilor să pară mai adânciţi în orbite decât ai femeilor. În curtare, acest fapt le conferă bărbaţilor o privire serioasă, autoritară, chiar aspră. Deoarece sprâncenele femeilor încadrează zone mai ample de piele sub marginile osoase – întinderile de piele de deasupra pleoapelor, numite *marginile supraorbitale* –, linia sprâncenelor feminine face ca ochii femeilor să pară mai superficial situaţi în cap şi mai mari, pe fondul acestor zone mai ample de piele. Sprâncenele spun mai mult decât doar „Sunt bărbat” sau „Sunt femeie”. Sprâncenele mai ridicate ale femeilor definesc o stare sufletească de înflăcărare, fericire şi „inocenţă cu ochii larg deschişi”. Sprâncenele bărbaţilor sugerează forţă, în vreme ce formele

sprâncenelor femeilor invită la apropiere, sugerând o atitudine prietenoasă. Sprâncenele femeilor transmit mesajul „Sunt inofensivă" ; ale bărbaţilor spun „Nu mă călca pe bătături ! ".

> Sprâncenele mai ridicate ale femeilor defineşte o stare sufletească de înflăcărare, fericire şi „inocenţă cu ochii larg deschişi". Sprâncenele bărbaţilor sugerează forţă, în vreme ce formele sprâncenelor femeilor invită la apropiere, sugerând o atitudine prietenoasă.

Sprâncenele drepte, orizontale exprimă masculinitate. Feminitatea este evidentă în sprâncenele arcuite. Deoarece sprâncenele vorbesc cu atâta îndrăzneală, bărbaţii, atunci când fac curte, nu trebuie decât să îşi aranjeze sprâncenele aspre şi coborâte pentru a transmite un mesaj masculin. Aranjarea este recomandată, deoarece transmite un mesaj referitor la un statut elevat : „Sunt dichisit". La rândul lor, deoarece sprâncenele mai subţiri sunt expresive într-un mod mai subtil decât în cazul bărbaţilor, femeile pot face multe pentru a spori atractivitatea sprâncenelor lor.

> O arcuire bine plasată deasupra marginii laterale a irisului unei femei imită chemarea prietenoasă a ridicării sprâncenelor în semn de recunoaştere.

Limbajul sprâncenelor este tainic. Necesită traducerea unor guru ai machiajului, precum regretatul Kevyn Aucoin, şi a unui consilier de imagine, Anastasia, consultant al celebrităţilor din Beverly Hills. Mesajul Anastasiei este acela că, deşi modele în privinţa sprâncenelor femeilor se schimbă, definirea unui arc vizibil deasupra colţului exterior al fiecărui ochi rămâne aceeaşi. O arcuire bine plasată deasupra marginii laterale a irisului unei femei imită chemarea prietenoasă a ridicării sprâncenelor în semn de recunoaştere. Un stilist talentat poate transforma în doar câteva clipe sprâncenele obişnuite în sprâncene ademenitoare. Secretul constă în a şti exact unde şi cum să plasezi arcuirea.

Cosmetica clasică: sprâncenele arcuite ale lui Marilyn

Puţine femei acordă atât de multă atenţie indiciilor pe care le emit privitoare la sex câtă le acorda Marilyn Monroe în anii '50. Era perfecţionistă în privinţa trăsăturilor corpului ei, mai ales a sprâncenelor. Privind fotografiile ei de studio, suntem atraşi cu putere de ochii lui Marilyn. Nonverbal, ne invită să o privim deoarece sprâncenele ei se înalţă în arcuri bine definite, care ne salută printr-un semn universal: ridicarea sprâncenelor în semn de recunoaştere. Peste tot în lume, ridicarea sprâncenelor invită la un contact prietenos cu cei care văd gestul şi răspund chemării lui.

Studiind îndeaproape sprâncenele lui Marilyn, descoperim că nu sunt înălţate deloc. Pe fruntea ei, muşchii *frontali*, cei care înalţă sprâncenele, sunt complet relaxaţi. Nu există linii orizontale pe fruntea ei care să sugereze nici măcar cea mai vagă contracţie musculară. Sprâncenele lui Marilyn Monroe, înălţate cu multă artă, ne atrag pentru că au fost aranjate special pentru a seduce de către legendarul machieur de la Hollywood, Whitey Snyder.

Marginile supraorbitale sunt mai mari la femei decât la bărbaţi, dar ale lui Marilyn sunt uriaşe. Pielea radioasă din jurul ochilor ei mari face ca aceştia din urmă să pară şi mai mari. De fapt, creierul nostru reacţionează faţă de zona de piele marcată de liniile lui Whitey ca faţă de un ochi mai mare decât normal. Arcurile de cerc pe care le-a desenat pe chipul lui Marilyn atrag privirile spre ochii ei precum cercurile unei ţinte atrag ochii spre centrul acesteia.

Reuşita lui Snyder a constat în arcurile pe care le-a definit în punctele centrale ale sprâncenelor lui Marilyn. Vârfurile unghiulare, piramidale conving centrii vizuali ai creierului că sprâncenele ei se „înalţă", datorită emoţiilor, pentru a atrage atenţia. Whitey a creionat vârfurile arcuite ale sprâncenelor lui Marilyn chiar deasupra pupilelor. „Am făcut astfel încât să formeze un vârf chiar deasupra centrului ochilor ei", a explicat Whitey. „Mult mai departe decât atât nu aş fi putut merge, căci ar fi arătat fals." (Crown, 1987, p. 118) Prin priceperea lui Whitey, sprâncenele lui Marilyn definesc o atitudine pe care milioane de oameni o recunosc, încă, dintr-o privire.

Dezvăluiţi o talie subţire

Din punct de vedere geometric, care este cea mai atrăgătoare formă feminină pentru bărbaţii care curtează? Unii spun că picioarele frumoase, în timp ce alţii susţin că sunt umerii, pieptul, şoldurile sau gleznele, dar se înşală. Studiile ştiinţifice confirmă că, în ciuda atracţiei dovedite pe care o exercită sânii, fundurile şi coapsele, trăsătura cel mai des observată a trupului feminin, în afara chipului, este talia ei. Cercetările efectuate de antropologi şi psihologi evoluţionişti au dus la concluzia că ingredientul activ al siluetei unei femei este subţierea vizibilă a taliei ei, „clepsidra".

În ciuda tendinţelor modei şi a diferitelor norme culturale legate de ce anume face ca trupul unei femei să fie frumos – mărimea bustului, greutatea corporală, circumferinţa şoldurilor sau a muşchilor gambelor –, un lucru este întotdeauna clar. Bărbaţii de pretutindeni consideră că o talie subţire este mai atrăgătoare decât una groasă. De la figurinele din neolitic la sculpturile egiptene clasice, de la concursurile Miss Univers la *Playboy*, mesajul este acelaşi. O talie îngustă este mai drăguţă decât una proeminentă, ieşită în afară.

> Bărbaţii nu consideră că talia supersubţire a unui model este cu mult mai atractivă decât talia unei femei cu o greutate normală.

Cât de subţire este o talie drăguţă? Studiile arată că bărbaţii nu consideră că talia supersubţire a unui model este cu mult mai atractivă decât talia unei femei cu o greutate normală. Cercetările efectuate de neuropsihologul Davendra Singh au ajuns la concluzia că bărbaţii nu echivalează siluetele anormal de zvelte cu frumuseţea. Ceea ce atrage nu este zvelteţea absolută, ci contrastul dintre talie şi şolduri. Antropologii au constatat că un raport scăzut al măsurii taliei faţă de şolduri (calculat prin împărţirea circumferinţei taliei la circumferinţa şoldurilor) înseamnă fertilitate şi o

stare bună de sănătate – şi oferă asigurări că femeia care face obiectul afecţiunii unui bărbat nu este însărcinată cu copilul altuia.

În curtare, femeile cu un raport scăzut al taliei faţă de şolduri (mai mic decât 1, media măsurilor femeilor care apar în reviste fiind de 0,67) îşi pot accentua supleţea folosind o curea, o centură sau o eşarfă. Femeilor cu talii mai mici (raport mai mic de 1), ca Nicole Kidman, Jennifer Lopez şi Madonna, le stă bine în combinaţii de haine în culori deschise şi mulate în partea de sus cu fuste închise la culoare. Contrastul puternic atrage privirile spre talia îngustă. Femeile cu un raport mai ridicat al taliei faţă de şolduri (1 sau mai mult), precum Rosie O'Donnell sau Queen Latifah, pot purta în partea de sus a corpului piese vestimentare cu modele şi detalii strategic plasate, care atrag privirea în sus, îndepărtând-o de o talie, care ar putea sugera „Sunt însărcinată". Ca reacţie faţă de un mesaj legat de fertilitate care a fost codificat cu milioane de ani în urmă, bărbaţii încă mai consideră în zilele noastre că o linie şerpuitoare a taliei este sexy.

Folosiţi icul

În contextul curtării, care este forma cea mai atrăgătoare a unui bărbat? Unii spun că braţele musculoase, în vreme ce alţii pretind că ar fi mâinile, pieptul, spatele sau muşchii abdominali. Şi ei greşesc. Ştiinţa a constatat că – în afară de faţă şi ochi – cel mai des observată trăsătură a trupului masculin este forma sa ca de „ic". Femeile preferă bărbaţii cu umeri laţi, pentru că un trunchi lat denotă forţă masculină. În cadrul unor studii controlate, bărbaţii şi femeile au considerat că umerii mai laţi – în raport cu mărimea şoldurilor – sunt mai atrăgători decât umerii înguşti. Mărimea şi unghiul acestora atunci când sunt îndreptaţi indică dominanţă în arena competiţiei dintre bărbaţi.

Ştiinţa a constatat că – în afară de faţă şi ochi – cel mai des observată trăsătură a trupului masculin este forma sa ca de „ic".

Cât de laţi ar trebui să fie umerii unui bărbat ? Femeile nu insistă asupra atingerii de către bărbaţi a aceloraşi standarde ridicate pe care aceştia le pretind de la femei. În curtare, femeile sunt mai iertătoare. În vreme ce forma de clepsidră este esenţială pentru a atrage privirea unui bărbat (privire care, aşa cum observă Singh, se îndreaptă spre talie înainte de a ajunge la faţă), ochii femeilor consideră acceptabili umerii mai mici ai bărbaţilor dacă sunt vizibil mai laţi decât proprii lor umeri. O diferenţă modestă de mărime este suficientă pentru a trimite mesajul necesar de „protecţie masculină". Mesajul mai puternic codificat în umerii unui culturist atrag privirile celorlalţi bărbaţi aflaţi în competiţie pentru atenţia femeilor. În curtare, forma de bază, asemănătoare cu cea a unui ic, a unui bărbat de dimensiuni normale este la fel de atrăgătoare ca statura ieşită din comun a lui Schwarzenegger.

Înainte de a admite că toate tipurile de umeri masculini sunt create egale, ar trebui să ne întrebăm de ce atât de mulţi bărbaţi se îmbracă în uniforme şi costume care sugerează putere în contexte legate de afaceri, politică şi armată. Răspunsul este că hainele ajustate pe corp accentuează forma naturală de ic. Îmbrăcaţi în tricouri, Hulk Hogan şi Woody Allen par să aparţină unor specii diferite. Purtând perniţe la umeri, mâneci cilindrice, revere evazate şi tivul lăsat al hainei sale de tweed de colecţie, Woody este destul de „umflat cu pompa" pentru a atrage o parteneră.

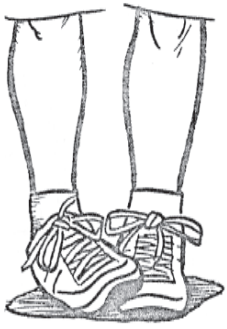
Arătaţi inofensivitate – „Nu vreau să-ţi fac nici un rău"

În cazul modului nostru straniu de a face curte, faptul de a fi prezent şi de a afirma în mod evident că sunteţi bărbat sau femeie nu este suficient. Înainte de a vă apropia de un bărbat necunoscut sau de o femeie necunoscută, trebuie să cunoaşteţi semnele vizibile care arată

dacă partenerul va agrea apropierea dumneavoastră. Trebuie să vă asiguraţi că potenţialul partener nu va fi ursuz, nepoliticos sau aspru. Aveţi nevoie, cu alte cuvinte, de semne vizibile de *inofensivitate*. Inofensivitatea este o temă de bază în curtare, ca şi mai târziu în căsnicie. În lumea occidentală, verigheta purtată pe mâna stângă este un simbol al supunerii.

Dovezile de inofensivitate constituie o temă importantă în curtarea animalelor. Gestul *întinderii* în cazul bâtlanului verde, de exemplu, este menit să ademenească partenera, determinând-o să se apropie, arătând că nu o va ataca. Întinderea simultană în sus a capului şi gâtului, renunţând la poziţia de atac, urmată de balansarea lor docilă dintr-o parte în alta şi emiterea unei chemări blânde *aaroo-aaroo* anulează ostilitatea (Bastock, 1967). Pasărea face, de asemenea, pe lângă aceste gesturi, şi mişcări asemănătoare plecăciunilor. Femelele răspund umilului limbaj corporal al masculului, apropiindu-se de cuibul lui.

Înclinarea capului într-o parte spune „Sunt interesată"



Un bărbat îşi poate afirma interesul nerostit întorcându-şi vârfurile picioarelor spre interior

Indiciile de vulnerabilitate le acordă celorlalţi permisiunea de a se apropia fizic.

În curtare, semnele de umilinţă, timiditate şi inofensivitate sunt esenţiale. Indiciile de vulnerabilitate le acordă celorlalţi permisiunea de a se apropia fizic. Iată de ce femeilor de la Monkeyshines le este uşor să se apropie de impunătorul jucător de fotbal care stă singur la o masă îndepărtată. Observaţi poziţia piciorului său şi bastonul subţire atârnat de scaunul lui. Semnalele sale de inofensivitate arată că este accesibil şi că, probabil, nu va muşca. Femeile se apropie fără teamă. Şchiopătatul vizibil, gipsul, bandajele, ochelarii şi alte semne de slăbiciune solicită o *reacţie afectuoasă* specific umană.

Expuneţi-vă gâtul

O bună modalitate de a vă arăta inofensivitatea în faza atenţiei este aceea de a desface nasturele cel mai de sus al cămăşii sau bluzei, expunându-vă gâtul. Expuneţi, astfel, „gropiţa gâtului", golul din partea din faţă, sub „mărul lui Adam" şi deasupra claviculei. Hainele fiind îndepărtate, adâncitura anatomică devine vizibilă datorită poziţiei verticale şi pielii neacoperite de păr. Pentru a masca fragilitatea în contexte tipice pentru afaceri, guvernare şi probleme militare, ascundem gropiţa în spatele unei cravate înnodate, al unei eşarfe sau al unui guler colant, arătând, în acelaşi timp, formalitate şi putere. Un gât acoperit spune „Păstraţi distanţa". În curtare, gropiţa gâtului emite un mesaj de supunere spre toţi cei din jur. Fragilitatea pe care o denotă spune „Te poţi apropia".

Expunerea gâtului spune „Sunt inofensivă – te poţi apropia"

Expunerea gâtului în semn de supunere a fost studiată şi la câini, lupi, peşti şi reptile. Crocodilii îşi ridică din apă capul pentru a-şi arăta gâtul atunci când prin apropiere trec masculii dominanţi, căci altfel riscă o luptă. Expunerea gâtului previne atacul, transmiţând un mesaj nerostit ce indică inofensivitate: „Mă predau", „Renunţ". Gropiţa gâtului este atât de atrăgătoare în curtare, în contextul în care stăm faţă în faţă într-o încăpere, la o masă sau pe ringul de dans, încât s-au dezvoltat numeroase curente în modă, diferite în funcţie de cultură, cu scopul de a etala şi de a împodobi gâtul. Rochiile cu decolteu, bluzele de tip ie şi clasicele articole de îmbrăcăminte cu anchior sunt preferate în întreaga lume.

Gropiţa gâtului este atât de atrăgătoare în curtare, în contextul în care stăm faţă în faţă într-o încăpere, la o masă sau pe ringul de dans, încât s-au dezvoltat numeroase curente în modă, diferite în funcţie de cultură, cu scopul de a etala şi de a împodobi gâtul.

În cazul femeilor, un şirag scurt de perle sau un lănţişor din mărgeluţe de aur atrage privirile spre această gropiţă dezarmantă datorită liniei pe care o trasează pe sub ea. Cu pata de culoare ce atrage privirea, un medalion cu chihlimbar, turcoaz sau coral purtat sub claviculă atrage atenţia şi spre gropiţă. Aşezat mai jos, într-o poziţie potrivită pentru a accentua gropiţa, un medalion de mărimea unei monede mici constituie o afirmare a supunerii. Marchează, dar nu acoperă concavitatea aşa cum ar face-o un colier strâns pe gât sau un guler tare, formal.

În societăţile tradiţionale, bărbaţii care nu poartă cămăşi au, de obicei, lănţişoare, în vreme ce, în Occident, bărbaţii poartă cămăşi închise cu nasturi şi cravate. Cea mai bună modalitate prin care bărbaţii occidentali îşi pot expune dezarmanta gropiţă a gâtului este aceea de a-şi descheia nasturii de la gât. Acest gest scade coeficientul de putere, facilitând apropierea femeilor. Expunerea porţiunii de piele vulnerabile şi uşor ridate a gâtului adaugă o notă informală şi

comodă, chiar şi atunci când marginile gulerului se înalţă pentru a spori masculinitatea gâtului mai gros al bărbatului : „Sunt bărbat ; nu vreau să-ţi fac nici un rău”.

Mişcaţi-vă umerii

Un alt semn al intenţiei prietenoase este gestul ridicării umerilor. Observaţi când unul dintre umerii partenerului dumneavoastră sau chiar amândoi se înalţă spre urechi sau vin mai în faţă. Deoarece aceste mişcări sunt trecătoare, de scurtă durată, trebuie să le urmăriţi cu atenţie pentru a le citi sensul. Umerii se înalţă atunci când muşchii *trapez* şi *levator scapulale* ridică omoplaţii. Umerii se flexează atunci când muşchii trapezi (ajutaţi de *muşchiul pectoral mare*, *muşchiul pectoral mic* şi *muşchiul croitor*) flexează ventral umerii înainte. Nu există semne mai bune care să arate sentimentele partenerului în legătură cu apropierea.

Ridicarea umerilor este un semn de cedare. Umerii ridicaţi în semn de supunere invită partenerul să se apropie. Faptul de a vedea acest indiciu dezvăluie că este improbabil ca celălalt să se retragă, să se îndepărteze sau să respingă avansul. Ne flexăm şi ne ridicăm în mod inconştient umerii în compania persoanelor care ne plac. Această reacţie se numeşte *reacţia drăgălăşeniei*. Umerii noştri se mişcă la fel şi atunci când strângem în braţe copiii mici, alintându-i pentru a le arăta că îi iubim.

Un umăr ridicat spune: „Sunt interesată”

Ne flexăm şi ne ridicăm în mod inconştient umerii în compania persoanelor care ne plac. Această reacţie se numeşte *reacţia drăgălăşeniei*. Umerii noştri se mişcă la fel şi atunci când strângem în braţe copiii mici, alintându-i pentru a le arăta că îi iubim.

Observaţii de pe teren: succes la Seattle

La Monkeyshines, gesturile mâinilor mult prea active ale lui Vestă de Piele şi privirile sale care se plimbă alene peste tot au atras prea multă atenţie; au ţinut femeile la distanţă. Să observăm acum ţinuta calmă a unui rival din apropiere – care stă singur la o masă goală – în vreme ce comportamentul său reţinut determină femeile să se apropie. În faza atenţiei, curtarea, ca în budismul zen, este, paradoxal, indirectă. Cu cât veţi depune mai puţin efort activ, cu atât mai repede vă veţi atinge ţelul.

„Geacă de Blugi", cu o scobitoare în gură, citeşte *Wall Street Journal*. Lectura sa este intensă. Ţine ziarul cu ambele mâini, aproape de faţă, iar ochii săi se plimbă vizibil pe rândurile paginii. Geaca de blugi şi ziarul fac o juxtapunere bătătoare la ochi. Deoarece el este atât de absorbit de lectura lui, o femeie ar putea foarte uşor să se strecoare şi să se aşeze lângă el fără a rosti nici un cuvânt. Nu sunt necesare nici un salut, nici un gest aprobator al capului, nici un contact vizual. Blugi este atât de cufundat în lectură, încât pare mai uşor de abordat decât rivalul său, Vestă de Piele, care, aşteptând, îşi mişcă prea nerăbdător ochii. Datorită prezenţei sale discrete, Blugi atrage o femeie în teritoriul său la doar câteva minute după ce îl ocupă. După câteva gesturi pregătitoare (scuturări şi plecări ale capului, deschideri ale palmelor şi o ridicare respectuoasă din umeri), conversaţia începe.

Dacă nu puteţi obţine dragostea la prima vedere, puteţi obţine atenţia la prima vedere.

Prima fază a curtării este dedicată atragerii atenţiei. Faza întâi este momentul în care trebuie să afirmaţi că sunteţi prezent(ă), că sunteţi bărbat sau femeie şi că sunteţi abordabil(ă). Treceţi prin faza

atenţiei înainte de a vorbi sau a atinge. Etapele se succedă într-o ordine stabilită cu mii şi mii de ani în urmă, la începutul evoluţiei vertebratelor. Faza întâi nu este momentul căutării şi urmăririi active. Este momentul să vă expuneţi privirilor.

3

Faza a doua: cum să citiţi sclipirea din priviri

Masculii multor specii se etalează în faţa femelelor imediat înaintea împerecherii : dansează, adoptă diferite posturi, strigă, ţipă şi se comportă în multe alte moduri stranii şi bătătoare la ochi.

Margaret Bastock

Faza întâi a curtării este o invitaţie, o rugăminte pentru acordarea atenţiei, un moment dedicat trimiterii unor mesaje legate de prezenţa fizică, de sex şi de „siguranţă" către toate persoanele din jur. Acum, în faza a doua, faza recunoaşterii, citiţi reacţiile nerostite pentru a diagnostica sentimentele partenerului. Observă? Este interesat? Cum îmi pot da seama?

Faza recunoaşterii este, în principal, nonverbală. Deşi se poate întâmpla să vorbiţi, încă nu vă exprimaţi sentimentele în cuvinte. Este, pur şi simplu, prea curând şi prea riscant să vă dezvăluiţi sentimentele unui necunoscut. Deschizându-vă sufletul, riscaţi să fiţi respins. Deoarece durerea emoţională a respingerii seamănă cu durerea fizică a unui pumn primit în stomac (din punct de vedere neurologic, ambele sunt percepute în *cortexul cingular anterior* al lobului frontal al creierului), este firesc să vă abţineţi.

În a doua fază a curtării, acţionaţi cu grijă pentru a evita să fiţi rănit. Înainte de a vă deschide sufletul, descifraţi gesturile şi comportamentul

pentru a măsura dorinţa unui partener de a se afla în apropierea dumneavoastră şi pentru a evalua probabilitatea unui răspuns binevoitor. Comunicarea nevăzută este ca sonarul unui liliac: emiteţi spre ceilalţi semnale tipice pentru faza întâi şi citiţi ecourile din gesturile celorlalţi.

Prima regulă a limbajului trupului, stabilită în anii '70 de antropologul Ray Birdwhistell, este că o persoană nu poate *să nu* se comporte într-un fel sau altul. Dacă un partener ar încerca să nu trădeze „absolut nimic", însăşi imobilitatea sa ar vorbi. Într-adevăr, un trup nemişcat comunică şi el ceva, la fel ca un corp care se mişcă. Oamenii fac semnificativ mai puţine gesturi cu mâinile când înşală, când induc în eroare, de exemplu, decât atunci când spun adevărul. Studiile confirmă că mâinile care nu se mişcă pot semnala inducerea în eroare.

> Prima regulă a limbajului trupului este aceea că o persoană nu poate să nu se comporte într-un fel sau altul.

În curtare, indiferent dacă vă mişcaţi mâinile sau le ţineţi la fel de nemişcate ca ale unei statui, semnalele înseşi depăşesc, în cea mai mare parte, capacitatea dumneavoastră de a le controla. Mai mult decât atât, şi citirea indiciilor limbajului corporal este, în mare parte, inconştientă. Pupilele ochilor dumneavoastră constituie un bun exemplu ilustrativ. Ştim că pupilele se contractă şi se dilată ca reacţie la lumină şi întuneric, dar şi ca reacţie la emoţii, sentimente şi stări sufleteşti.

Studiile efectuate cu ajutorul unui dispozitiv de măsurare numit *pupilometru* arată că pupilele unui bărbat se măresc atunci când priveşte fotografii ale unei femei atrăgătoare. Nervii din *ganglionul cervical superior* al măduvei spinării lui activează muşchi dilatatori care măresc deschiderea irisului său. La fel, pupilele unei femei se dilată când ea observă un bărbat bine proporţionat îmbrăcat în costum de baie, dar se contractă când îl vede în costumul lui Adam, fără slip. În aceste circumstanţe, dilatarea pupilelor este corelată cu

„plăcerea", iar contracţia cu „repulsia". Un trup bărbătesc complet dezbrăcat nu este la fel de atrăgător pentru femei ca formele feminine pentru bărbaţi.

Deşi aţi putea crede că variaţiile mărimii pupilelor sunt prea mici pentru a fi observate, psihologii au constatat că vedem şi răspundem pe măsură la contractarea şi dilatarea pupilelor partenerului. În studiile clasice, bărbaţii cărora le-au fost arătate fotografii aproape identice ale unei femei drăguţe au ales mereu fotografia cu pupilele mărite artificial, declarând-o mai atrăgătoare, deşi nu puteau spune de ce (Hess, 1975).

Faptul că părea mai drăguţă se datora ochilor ei dilataţi, ce emiteau un semnal de recunoaştere pe care bărbaţii, inconştient, l-au decodat ca fiind un semnal pozitiv. Pupilele mai mari păreau să spună: „Îmi placi". De aceea, cu secole în urmă, femeile europene îşi dilatau pupilele cu un extras cosmetic de mătrăgună sau beladonă. *Belladonna*, care înseamnă „femeie frumoasă" în italiană, ajuta femeile să emită semnale cu ochi mai atrăgători. În zilele noastre, jucătorii de poker pricepuţi citesc în dilatarea pupilelor un „pont" care le spune că oponentul deţine un set de cărţi cu care ar putea câştiga.

> Dilatarea pupilelor este greu de observat, mai ales dacă persoana respectivă are ochi de culoare închisă. Dar experienţa mea în domeniul hipnozei m-a ajutat să identific câteva indicii legate de acest fenomen. Atunci când hipnotizez o persoană, citesc pupilele la fel cum citesc ochii. Observ că, atunci când pupilele unei persoane se dilată, privirea sa pare pierdută, goală şi pustie. Aşadar, când observ aceste expresii în privirea unei persoane, chiar dacă ea se află la mare depărtare, ştiu că pupilele îi sunt dilatate. (Marco Pacori, psiholog)

Cele mai multe indicii de recunoaştere sunt mai uşor de citit decât mărimea pupilelor, deşi, dobândind experienţă, o persoană poate descifra cu acurateţe pupile aflate la distanţe de până la aproape doi metri. Când este corect decodat, un semnal al fazei a doua dezvăluie cât de interesată sau de disponibilă poate fi o persoană. Bărbaţii ar trebui să ţină minte că, în primele faze ale curtării, femeile sunt mai buni observatori decât bărbaţii. De fapt, femeile sunt mai sensibile la semnalele nonverbale începând chiar din copilărie, ceea ce explică „intuiţia feminină". Şi totuşi, de obicei, nici femeile, nici bărbaţii nu pot enumera – semn după semn – semnalele specifice care i-au ajutat să înţeleagă dacă o persoană părea interesată sau indiferentă.

Pentru a face ca faza recunoaşterii să fie mai explicită la nivel conştient, voi separa şi voi analiza indiciile sale nonverbale. Deoarece nici un semn de recunoaştere nu oferă siguranţa unei interpretări 100% corecte, ar trebui să vă bazaţi evaluarea pe cât mai multe semne. Un singur semn promiţător nu înseamnă că cineva vă face curte. Curtarea este intrinsec ambivalentă. Este natural ca partenerii să vrea să se apropie de dumneavoastră şi să vă evite în acelaşi timp. Mesajele amestecate sunt la fel de comune în cazul curtării la oameni ca şi la mamifere şi la păsări.

Curtarea în cazul unei perechi nepotrivite: bărbat şi pasăre

În cadrul unuia dintre experimentele stranii ale biologiei, o fiinţă umană a curtat cu succes o femelă de cocor american (Walters, 1988). Între anii 1976 şi 1982, ornitologul George Archibald a curtat o femelă de cocor care avea înălţimea de un metru şi jumătate, numită „Tex". La scurt timp după ce ieşise din ou, Tex fusese considerată în mod eronat ca fiind mascul şi îi fusese dat un nume masculin.

Constituirea acestei perechi improbabile a avut loc în cadrul unui program de creştere în captivitate al Fundaţiei Internaţionale Pentru Protejarea Cocorilor în Baraboo,

Wisconsin. Acolo, la sediul fundaţiei, George i-a trimis lui Tex toate semnalele potrivite menite a-i atrage atenţia. A stat faţă în faţă cu Tex, şi-a fluturat braţele şi şi-a legănat capul în sus şi-n jos. Tex a răspuns semnalelor imitate prin semne de recunoaştere. Şi-a sincronizat corpul cu al lui, şi-a fâlfâit aripile, şi-a legănat capul şi a „dansat". Evident, pasărea l-a recunoscut pe George ca partener.

Pe măsură ce ciudata curtare a progresat, George şi Tex au dansat împreună în ritm sincopat: când George se apleca, Tex se înălţa, iar când Tex se apleca, George se înălţa şi tot aşa, alternativ, pentru a stabili sincronia esenţială necesară împerecherii. Ori de câte ori George îşi ieşea din ritm, femela părea a-şi pierde interesul faţă de curtare. Dar când George făcea mişcările potrivite, Tex îl tenta să meargă şi mai departe. Îşi întindea larg aripile şi se întorcea cu spatele spre el, ridicându-se pe vârfuri, în postura tipică pentru împerechere a femelei de cocor. Poziţia ei seducătoare era o ispitire adresată lui George pentru împerechere.

Exact în acest moment al curtării lor, colegii biologi ai lui George interveneau şi inseminau artificial pasărea îndrăgostită. Experimentul lui George Archibald fusese menit să stârnească excitarea hormonală necesară pentru ca Tex să ovuleze. Fiind crescută în captivitate, de către oameni, Tex nu a învăţat să relaţioneze bine cu cocorii şi nu putea face ouă. Aşadar, Archibald a devenit partenerul fidel al lui Tex de dragul obţinerii unui nou membru al speciei aflate în pericol de dispariţie.

Această curtare, ca multe altele între bărbaţi şi femei, a durat mai mulţi ani până să producă un urmaş. La 1 iunie 1982, din oul lui Tex, inseminat artificial, a ieşit un puiuţ botezat „Gee Whiz". Trimiţând semnalele potrivite care ţin de faza atenţiei şi de cea a recunoaşterii, cei doi membri ai ciudatului cuplu au dansat împreună, s-au aflat pe aceeaşi lungime de undă şi au depăşit prăpastia dintre specii.

Semne pozitive de recunoaştere

În faza atenţiei, prima din procesul curtării, trimiteţi mesaje legate de afirmarea prezenţei: „Sunt aici". În faza recunoaşterii, urmăriţi mesajele de răspuns. Partenerul dumneavoastră ar putea fi interesat atunci când observaţi:

- *clipiri rapide* – ratele mai accelerate ale clipirii reflectă agitaţie emoţională, deoarece dopamina, neurotransmiţător excitator, este eliberată în creier;
- *efectul cameleon* – imitarea mişcărilor corpului dumneavoastră vă arată când un partener este cu adevărat pe aceeaşi lungime de undă;
- *îmbujorare* – de la înroşirea uşoară a vârfurilor urechilor până la îmbujorarea întregii feţe, o nuanţă roşiatică vă dezvăluie că sistemul nervos simpatic al partenerului dumneavoastră s-a activat;
- *aranjarea părului* – gestul de aranjare a părului în timp ce dumneavoastră vă apropiaţi înseamnă „Sunt interesat";
- *o semnalare a intenţiei* – un braţ întins ca din întâmplare peste masă în direcţia dumneavoastră semnalează dorinţa de a vă atinge;
- *aplecarea înainte* – stârniţi de reflexul de orientare, oamenii se apleacă spre orice – sau oricine – li se pare important la momentul respectiv;
- *ochi măriţi* – când sistemul nervos central al partenerului dumneavoastră intră în acţiune, muşchii pleoapelor fac ca ochii să fie mai rotunzi decât de obicei;
- *lăsarea în jos a mandibulei* – când îi captaţi întreaga atenţie, buzele partenerului dumneavoastră se deschid vizibil. Lăsarea în jos a mandibulei vă arată că vă puteţi apropia;
- *intersectarea privirilor* – privirea rătăcitoare a unui partener, ce traversează încoace şi încolo câmpul dumneavoastră vizual, semnalează dorinţa de a stabili contactul vizual.

Cât ai clipi

Vedeţi un semn de aprobare atunci când persoana aşezată de partea cealaltă a mesei stabileşte contactul vizual, clipeşte repede şi îşi îndepărtează privirea. O *clipire rapidă* (sau o „fluturare a genelor") înseamnă că aţi ridicat nivelul de excitare psihologică al celui care clipeşte. Mişcările mai rapide decât normal de închidere şi deschidere a ochilor arată că prezenţa dumneavoastră a fost remarcată pe ecranul radar al partenerului.

La fel ca în cazul unui test poligraf, rata clipirilor reflectă excitarea. La oameni, rata normală de odihnire a ochilor este de douăzeci de închideri pe minut, iar durata medie a unei clipiri este un sfert de secundă (Karson, 1992). Ratele semnificativ mai mari reflectă excitarea emoţională şi stresul, ca în cazul reacţiei de tip „luptă sau fugă". Un studiu efectuat de psihologul Joseph Tecce de la Boston College a relevat că, sub presiunea intensă din timpul dezbaterilor electorale din 1996 dintre cei doi candidaţi la preşedinţia Statelor Unite, Bob Dole a avut o medie de 147 de clipiri pe minut – de şapte ori mai mare decât rata normală de douăzeci. În acelaşi timp, preşedintele Bill Clinton a avut o medie de 99 de clipiri pe minut, ajungând la 117 când a fost întrebat despre creşterea numărului adolescenţilor care consumă droguri, o chestiune sensibilă a zilei.

> Persoanele de ambele sexe clipesc mai repede în prezenţa partenerilor care le plac.

În curtare, clipirea mai frecventă poate reflecta excitarea sexuală. Fluturarea genelor este un gest de flirtare bine cunoscut în întreaga lume. Rimelul sau genele artificiale înfrumuseţează clipirea. Mărturisindu-şi excitarea, o femeie transmite faptul că se simte atrasă. Clipirea nu este un gest exclusiv feminin. Studiile arată că persoanele de ambele sexe clipesc mai des în prezenţa partenerilor care le plac.

Cum citiţi rata clipirilor cuiva fără cronometru ? Monitorizaţi, pur şi simplu, rata clipirii atunci când priveşte în altă parte, apoi comparaţi rata cu cea pe care o observaţi în timpul contactului vizual. Nu este nevoie să număraţi clipirile, estimaţi, doar, care rată este mai mare.

Sentimentele stârnite stimulează formaţiunea reticulată a creierului, un centru primitiv de alertă asupra căruia avem extrem de puţin control. Aceasta acţionează asupra mezencefalului pentru a elibera substanţa excitatantă numită dopamină în centrii vizuali reptilieni (coliculii superiori). Aceşti centri inconştienţi controlează reflexul de clipire. Ca şi mărimea pupilelor, clipirea rapidă este complet inconştientă, ceea ce o recomandă ca gest de recunoaştere demn de încredere.

Cea mai sinceră formă de flatare

După ce v-aţi dat seama datorită pupilelor şi pleoapelor dacă persoana necunoscută din partea opusă a mesei e interesată, următorul semn pe care trebuie să-l urmăriţi este „acelaşi comportament” sau *izopraxismul*. Persoana vă imită, vă copiază, vă mimează acţiunile : îşi pune un picior peste celălalt, se lasă pe spate sau îşi aranjează părul când şi dumneavoastră faceţi la fel ? Dacă da, atunci puteţi presupune că există mai mult decât un interes superficial faţă de prezenţa dumneavoastră. Studiile efectuate de antropologi, psihologi şi psihiatri sunt de acord asupra faptului că izopraxismul – cunoscut şi sub numele de mimetism, sincronie, paralelism, oglindire, ecou ale posturii şi efectul cameleon – arată când doi oameni se plac.

Dragostea devine evidentă atunci când vă comportaţi la fel, vă mişcaţi la unison şi faceţi aceleaşi gesturi, adoptaţi aceleaşi posturi şi tonuri vocale. Izopraxismul este o formă naturală de comunicare

între animale întâlnită în curtarea reptilelor, mamiferelor şi păsărilor. Înainte de împerechere, corcodelii mari (păsări de apă cunoscute pentru graţiosul lor balet al curtării) se înalţă, apropiindu-şi piepturile, şi se leagănă împreună în ceea ce biologii numesc *dansul pinguinilor*. Cocorii cu creastă roşie îşi întind gâturile şi îşi îndreaptă vertical în tandem ciocurile pentru a confirma jurămintele curtării printr-un *ţipăt la unison*. În cazul oamenilor, prietenii apropiaţi stau aşezaţi împreună la o masă, îşi sprijină bărbiile în pumni şi povestesc, părând nişte imagini reflectate. Într-un bar aglomerat, dacă aţi adopta această postură caracterizată de bărbia sprijinită în mână – şi aţi vedea că gestul este imitat, la o masă alăturată, de cineva care priveşte înspre dumneavoastră –, gestul oglindit ar putea semnala atracţie.

Oglindirea are loc cu sau fără contact vizual. Vi se va părea adesea că persoana necunoscută priveşte dincolo de dumneavoastră sau într-o parte, înainte de a se sincroniza într-un ecou clar al posturii. Şi aceasta se întâmplă în timp ce dorinţa de apropiere, semnalată de ecou, concurează cu o dorinţă la fel de puternică, dar opusă, de evitare, semnalată prin privirea îndreptată în altă parte. Se întâmplă adesea ca, în faza recunoaşterii, partenerii să schimbe semnale ambivalente înainte de a-şi vorbi. Acestea rezultă din ceea ce biologii numesc *conflictul motivaţional*. Conflictul motivaţional este întâlnit nu doar în curtarea fiinţelor umane, ci şi în cazul maimuţelor, al fluturilor, al păsărilor de umbrar şi al multor alte animale. „Ar trebui sau n-ar trebui să fac asta?" este un refren obişnuit înainte de a vorbi cu o persoană necunoscută.

Pentru a testa izopraxismul unui partener, renunţaţi la postura caracterizată de bărbia sprijinită în mână şi adoptaţi o altă poziţie. Îndepărtaţi-vă de masă şi sprijiniţi-vă de spătarul scaunului. Dacă persoana face la fel – iar mişcarea-ecou poate întârzia cinci sau zece secunde –, aveţi motive să credeţi că oglindirea nu este întâmplătoare, ci e un indiciu pozitiv privind recunoaşterea.

Faptul de a avea un comportament similar este liniştitor din punct de vedere psihic pentru animale.

În aproape acelaşi mod, o gâscă de Canada îşi recunoaşte partenerul răspunzându-i prin repetarea mişcărilor pe care le face el (Ogilvie, 1978). Ea îl flatează prin imitare deoarece, în curtare, faptul de a avea un comportament similar este liniştitor din punct de vedere psihic. Pentru animale, asemănarea perfectă echivalează cu siguranţa. Asemănător înseamnă sigur, din punct de vedere emoţional – iar sigur înseamnă asemănător.

În curtare, la fel ca oamenii îndrăgostiţi, păsările se imită reciproc pentru a se apropia din punct de vedere spaţial

Izopraxismul este liantul curtării

Termenul *izopraxism*, numele ştiinţific dat reacţiilor noastre imitative, a fost inventat de neuroanatomistul Paul MacLean în 1975. În greacă, *iso* înseamnă „la fel", iar *praxis* înseamnă „comportament". Izopraxismul se bazează pe un principiu imitativ reptilian, adânc întipărit, care ne determină să copiem, să emulăm şi să repetăm acţiunile celor pe care îi considerăm atrăgători. MacLean a localizat reacţia imitativă într-un centru motor primitiv aflat în lobul frontal al creierului – *ganglionii bazali*.

Izopraxismul explică de ce ne îmbrăcăm aidoma colegilor noştri şi adoptăm convingerile, comportamentele şi chiar tonurile vocilor persoanelor pe care le admirăm. Faptul de a purta geci cu

numele aceleiaşi echipe sau şepci inscripţionate cu aceeaşi marcă pentru a semăna sugerează că gândim şi simţim la fel.

Tot mai multe studii arată că imitarea posturii, a acţiunilor şi a îmbrăcămintei altora facilitează interacţiunea şi sporeşte atracţia (Chartrand şi Bargh, 1999). Se pare că nu ne putem abţine să nu ne placă persoanele care sunt exact ca noi. Psihologul Albert Mehrabian a observat că, atunci când îşi imită reciproc comportamentul şi tonurile vocii pentru a se asemăna mai mult unii cu ceilalţi, oamenii comunică o dorinţă implicită de a se apropia.

În cazul animalelor, izopraxismul se manifestă prin clătinări simultane sus-jos ale capului la şopârle, prin bolboroseli în grup la curcani şi prin ciugulitul sincron al penelor la păsări. În curtarea raţelor sălbatice, masculii relaţionează prin izopraxism: îşi leagănă capetele în ritm sincopat, îşi ciugulesc penele de sub aripi împreună şi îşi aplecă ciocurile la unison pentru a bea apă dintr-un iaz. Atunci când oamenii îşi fac curte, cei doi membri ai unui cuplu îşi mişcă aprobator capetele în tandem în timp ce vorbesc, îşi aranjează şuviţele de păr în mod sincron şi iau câte o înghiţitură de şampanie la unison când închină.

Izopraxismul dezvăluie şi sentimentele perechilor care nu se cunosc. Se poate întâmpla ca, stând aşezaţi unul lângă altul la o petrecere, fără a se gândi, un bărbat şi o femeie care nu formează un cuplu să îşi ridice paharele într-o sincronie tăcută şi să ia deodată câte o înghiţitură, de parcă ar forma deja un cuplu. Puteţi afla cine de cine se simte atras observând cine pe cine imită. Copierea posturii, poziţiei sau comportamentului cuiva vă face să păreţi mai asemănători şi, inconştient, vă face mai „atrăgător". În etapa a doua a curtării, făcând acelaşi lucru, se pregăteşte terenul pentru acţiuni identice mai romantice în viitor.

Imitarea posturii altei persoane spune: „Sunt exact ca şi tine. Nu prezint nici un pericol. Ai încredere în mine"

Culoarea interesului

La fel ca rudele noastre din regnul animal, şi noi ne schimbăm culoarea atunci când facem curte sau suntem curtaţi. Fundul femelelor de cimpanzeu devine roz pentru a arăta disponibilitatea pentru împerechere. Căluţul de mare devine portocaliu când îşi curtează partenera. Chipul unui bărbat îndrăgostit sau al unei femei îndrăgostite se îmbujorează, devenind roşu.

În faza recunoaşterii, o persoană se poate înroşi ca reacţie la apropierea fizică a unui partener. Dintr-odată, fruntea, obrajii, gâtul şi chiar partea superioară a pieptului unei persoane se pot înroşi din cauza unei timidităţi stânjenite, stângace. Un simptom al anxietăţii cauzate de prezenţa unui necunoscut, îmbujorarea are loc datorită faptului că sistemul nervos simpatic dilată vasele capilare ale feţei şi corpului. „În cele mai multe cazuri", observa Charles Darwin cu mai mult de un secol în urmă, „faţa, urechile şi gâtul sunt singurele părţi care se înroşesc ; dar multe persoane, în timp ce se îmbujorează intens, simt că trupul lor se înfierbântă în întregime şi simt furnicături peste tot..." (1872, p. 312).

Helen, o studentă de 25 de ani, are o percepţie personală asupra îmbujorării : „Am observat din proprie experienţă că, în cazul

bărbaţilor, îmbujorarea este un indicator destul de demn de încredere al faptului că mă consideră atrăgătoare din punct de vedere fizic". Nu toată lumea se îmbujorează în acelaşi fel, iar unii nu se înroşesc deloc. În faza a doua, o persoană al cărei chip nu se înroşeşte în mod evident poate prezenta o uşoară roşeaţă în vârful urechilor. Un început de îmbujorare sau o înroşire parţială, manifestate prin nuanţe roşiatice pe helixul lobului urechii, sunt, adesea, primele semne vizibile care arată că un bărbat sau o femeie nutreşte mai mult decât un sentiment de prietenie. În multe părţi ale lumii, femeile îşi aplică pe obraji pigmenţi de un roşu aprins pentru a imita lucirea trandafirie a atracţiei sexuale semnalate de îmbujorare.

Unele persoane se înroşesc incontrolabil în aproape orice context social. Se estimează că 10 până la 15% dintre fiinţele umane suferă, într-un anumit grad, de *tulburare socială anxioasă* şi se înroşesc ori de câte ori întâlnesc o persoană necunoscută. Unele dintre aceste persoane suferă într-atât, încât aleg să se supună unei intervenţii chirurgicale cunoscute sub numele de *simpatectomie torascopică*. Nervii simpatici care conduc spre faţă sunt lezaţi, iar înroşirea nu mai este posibilă, nici măcar în contextul curtării.

O aranjare a părului care invită

Un alt indiciu pozitiv este aranjarea părului. Atât bărbaţii, cât şi femeile îşi ating şi îşi cuprind în mână părul şi îşi trec degetele prin el în compania unor persoane pe care le consideră atrăgătoare. Aranjarea părului atrage atenţia spre faţă atât prin mişcările mâinii şi degetelor, cât şi prin cele ale şuviţelor, buclelor şi bretonului. Psihiatrul Albert Scheflen a clasificat aranjarea părului ca fiind un semnal de chemare, de „vino-ncoace". Schelfen a observat că atingerea, răsucirea, fluturarea şi pieptănarea părului sunt modalităţi inconştiente de a spune: „Sunt interesat. Îmi placi. Observă-mă" (Fast, 1970, p. 108).

> Îmi puteţi spune ce se întâmplă atunci când, în cadrul unei conferinţe, un bărbat aşezat la o masă se înclină în direcţia unei femei aşezate la aceeaşi masă şi îşi mângâie absent părul? Mi se întâmplă adesea aşa ceva la serviciu şi mă nedumereşte de-a dreptul. Mă gândesc că are legătură cu maimuţele antropoide şi cu dichisirea – sau poate cu ceva ce ţine de perioada copilăriei. (Linda)

Asemenea unui chip îmbujorat, aranjarea spontană a părului arată emoţii stârnite de sistemul nervos simpatic. Ne aranjăm părul atunci când emoţiile se intensifică, pentru a elibera sentimentele înfrânate stârnite de atracţia exercitată de un partener drăguţ. Principiul nu diferă de cel al masajului prin presopunctură. Dezmierdarea foliculilor părului nostru stimulează terminaţiile nervoase tactile ale scalpului şi ne concentrează atenţia spre interior, îndepărtând-o de necunoscutul din apropiere care ne pune pe jar.

Curăţarea şi aranjarea blănii şi ciugulirea penelor sunt des întâlnite la mamifere şi la păsări. Animalele îşi arată dorinţa de a se împerechea prin curăţarea vădită a penelor sau a blănii pentru a arăta că sunt „pregătite pentru contact". Ca parte a aranjării, raţa sălbatică îşi trece ciocul pe sub aripa parţial ridicată pentru a scoate un sunet puternic, ca un *rrr*. Masculul arată un petic cu pene albastre expus prin ridicarea aripii (Bastock, 1967). În cazul oamenilor, aranjarea părului atrage atenţia spre strălucirea, luciul şi coafura părului dichisit în mod atrăgător. Când aranjării părului i se răspunde printr-un gest similar, este clar că sunteţi pe aceeaşi lungime de undă.

Intenţiile dumneavoastră sunt evidente

Motivaţiile se vădesc în semnele revelatoare pe care biologii le numesc *mişcări intenţionale*. Multe gesturi ale curtării îşi au originea în gesturi incomplete, pregătitoare, care semnalează că urmează să

se întâmple ceva. Când buzele unui câine se ridică pentru a dezveli dinţii în momentul în care întindeţi mâna să îi luaţi osul, puteţi vedea o *afirmare a intenţiei*. În loc să vă muşte, Fido manifestă faza de început a muşcăturilor care urmează pentru a vă speria. Când o pisică îşi arcuieşte spatele înainte de a ataca sau de a fugi de lângă o felină aflată în apropiere, uimitoarea-i cocoaşă este, de asemenea, o semnalare a intenţiei. Coloana vertebrală a pisicii ameninţate se îndoaie şi se înalţă pentru că partea din faţă a corpului pisicii se retrage, iar partea din spate avansează. Postura ambivalentă arată intenţia de a se retrage şi de a ataca în acelaşi timp.

În curtare, indiciile care asigură transparenţa intenţiilor pot face ca citirea oamenilor să fie o chestiune simplă. Când un bărbat consideră că o femeie este atrăgătoare, în loc să îi spună în cuvinte acest lucru, îşi poate întinde mâna peste masă, ca şi când s-ar pregăti să atingă antebraţul sau mâna femeii. La fel ca în cazul altor semne care trădează intenţia, acţiunea pregătitoare nu va fi dusă efectiv până la capăt. El se va abţine de la a stabili un contact fizic, dar dorinţa sa de a atinge este semnalată clar prin întinderea mâinii. Un braţ întins în direcţia ei este, fără un plan sau un gând prealabil, un mesaj care exprimă interesul.

Un indiciu revelator al intenţiei este *strângerea genunchilor în mâini*. Dintr-o poziţie aşezată, aplecarea înainte şi strângerea ambilor genunchi cu mâinile înseamnă „Sunt pe picior de plecare” (Morris, 1994, p. 149). Dacă o femeie îşi strânge genunchii cu mâinile când trece un bărbat pe lângă ea, transmite intenţia de a-l urma, fără a-şi pune, de fapt, intenţia în aplicare. Se poate ca ea să stea aşezată în acea poziţie nemişcată şi „pregătită” timp de câteva clipe înainte de a se ridica de pe scaun. Strângerea genunchilor sugerează că, în mintea ei, ea a plecat deja.

În ce parte vă înclinaţi?

Când un bărbat se înclină spre o femeie aşezată în apropiere, postura lui sugerează că ar vrea să se apropie. Bariera invizibilă dintre necunoscuţi nu îi permite să îşi tragă efectiv scaunul mai aproape, dar dorinţa de a avansa este clară şi evidentă în înclinarea lui. La fel ca mărimea pupilelor, *aplecarea înainte* este un semn pe care cele mai multe persoane îl citesc în mod inconştient. Simţiţi că persoana aplecată în direcţia dumneavoastră – care, la urma urmei, nu face decât să stea acolo, pe un scaun, sorbind din când în când din cafeaua cu lapte – pare pregătită să se apropie de dumneavoastră. Psihologii clasifică aplecarea înainte printre gesturile prietenoase sau „imediate". Înainte de a vorbi, cuplurile se pot înclina de parcă ar şovăi, fiind pe punctul de a începe o conversaţie. Înclinarea ambelor persoane, una spre cealaltă, spune: „Trebuie să ne apropiem".

Înclinarea înainte este un semn al dispoziţiei sufleteşti şi e controlată de *reflexul de orientare* (RO). RO este o reacţie primitivă care ne pune în stare de alertă în legătură cu orice – sau oricine – considerăm, la un moment dat, că e cel mai important element din raza de acţiune a simţurilor noastre. Nu este nevoie să ne gândim la asta, deoarece RO decide. Atras de o persoană specială aflată în altă parte a încăperii, RO contractă automat muşchii „zidului" corporal pentru a înclina coloana vertebrală spre cel care a stârnit dorinţa.

Înclinarea înainte este un semn al dispoziţiei sufleteşti şi e controlat de reflexul de orientare (RO). RO este o reacţie primitivă care ne pune în stare de alertă în legătură cu orice – sau oricine – considerăm, la un moment dat, că e cel mai important element din raza de acţiune a simţurilor noastre.

Mişcările de aplecare a trunchiului sau a corpului *axial* sunt mai importante, ca semne ce indică dispoziţia sufletească, decât mişcările

braţelor şi picioarelor. Muşchii axiali sunt mai vechi. Spre deosebire de muşchii membrelor, ai corpului *apendicular*, care sunt specializaţi pentru mers, căţărat şi prins, muşchii trunchiului sunt generalizaţi, mai puţin supuşi controlului deliberat. În primele faze ale evoluţiei noastre ca vertebrate, cu milioane de ani înainte să evolueze membrele, simplele mişcări de îndoire a corpului ne-au permis să avansăm spre parteneri şi să ne îndepărtăm de duşmani.

Din punct de vedere anatomic, împărţirea scheletului în trunchiul primar şi membrele secundare este bazată pe funcţie, nu pe simpla formă sau convenţie (Horne, 1995). Cel mai important limbaj al trupului provine nu de la mişcarea membrelor, ci de la acţiunile de bază, primare, ale „zidului" corporal. În faza recunoaşterii, urmăriţi trunchiul pentru a înţelege mişcările de „locomoţie". Partea superioară a corpului partenerului se înclină spre dumneavoastră sau se răsuceşte, îndepărtându-se? Mişcările de aplecare înainte sau înapoi ale trunchiului – pe care ceilalţi le fac pentru a se apropia de dumneavoastră sau pentru a vă evita – dezvăluie adevărata lor poziţie.

Mişcările de aplecare înainte sau înapoi ale trunchiului – pe care ceilalţi le fac pentru a se apropia de dumneavoastră sau pentru a vă evita – dezvăluie adevărata lor poziţie.

Ochilor mari le place ceea ce văd

Ochii larg deschişi constituie un alt semn de recunoaştere. Acest semn este evident atunci când un necunoscut vă întâmpină privirea cu ochi mai larg deschişi decât este normal. Deschiderea la maxim a pleoapelor superioare şi inferioare, numită uneori „ochi bulbucaţi", are loc atunci când o persoană simte o atracţie fizică puternică. În termeni anatomici, *fantele palpebrale* se dilată şi arată un alb mai intens, o mai mare rotunjime şi o ieşire mai marcată în afară a globilor oculari.

Copiii fac, uneori, „ochii mari", privirea aceea inocentă, cu ochii larg deschişi, pe care o vedeţi când, entuziasmaţi, salută apropierea dumneavoastră. În faza recunoaşterii, ochii mari arată că teama faţă de necunoscuţi a partenerului dumneavoastră a fost înlocuită de dorinţa de a avansa. Doi muşchi viscerali netezi ai pleoapei, *levatorii superiori* şi *inferiori*, măresc deschiderea ochilor pentru a reflecta excitarea emoţională.

Un semn visceral, ochii larg deschişi sunt greu de ascuns şi greu de controlat. Deşi puteţi deschide mai larg ochii în mod conştient, dilatarea maximă depinde de contracţia muşchilor levatori. Controlaţi de nervii simpatici prin *ganglionii cervicali superiori*, aceşti muşchi impulsivi ai pleoapelor superioare şi inferioare fac din ochii larg deschişi un barometru precis al dispoziţiei sufleteşti.

Citirea lăsării în jos a mandibulei

Ochii larg deschişi pot fi însoţiţi de o expresie ce implică despărţirea buzelor, numită *lăsarea în jos a mandibulei*. În 1872, Charles Darwin a inclus „deschiderea gurii", împreună cu ochii larg deschişi, printre semnele care trădează atenţie şi surpriză. Darwin a atribuit relaxării muşchilor lăsarea în jos a mandibulei, pretinzând că uimirea „absoarbe" energia corporală. Într-un lift aglomerat, ne ţinem maxilarele aproape închise şi buzele strânse. Tonusul muscular bazal din muşchii *maseter*, *temporal* şi *pterigoid* medial contribuie la „chipul lipsit de expresie" pe care îl afişăm în locurile publice.

Expresia rezervată a unui chip neclintit îi ţine pe necunoscuţi la distanţă. Dar, dacă un necunoscut ne atrage privirea, impulsurile bazale din trunchiul cerebral care controlează tonusul muscular de repaus al mandibulei sunt blocate temporar. Emoţiile puternice fac ca mandibula să se lase în jos din cauza propriei greutăţi. Preţ de câteva clipe, pierdem controlul, iar acest lucru se vede în deschiderea buzelor.

Căderile dramatice ale mandibulei sunt atotprezente în thrillerele ştiinţifico-fantastice ca semne ale groazei provocate de confruntarea cu maimuţe colosale, şopârle gigantice şi nave spaţiale extraterestre. Copleşiţi de emoţie, ne pierdem tonusul muscular al mandibulei. În curtare, căderile mai puţin melodramatice ale mandibulei reflectă dorinţa provocată de atracţia sexuală. Cunoaştem deschiderea buzelor din scenele de dragoste în care partenerii îşi apropie feţele pentru primul sărut. Lăsarea în jos a mandibulei în timp ce, dintr-o parte în alta a încăperii, privirile se întâlnesc spune: „Mă copleşeşti".

Intersectarea privirilor

Prin intersectarea privirilor, o persoană necunoscută îşi arată disponibilitatea de a stabili contactul vizual, fără a fi prima care vă priveşte direct. Faptul de a fi prima care priveşte direct implică anumite riscuri. Se poate să nu îi întoarceţi favoarea. Dacă nu i-aţi întoarce privirea, persoana necunoscută s-ar găsi într-o poziţie stânjenitoare – aceea de a fi respinsă. Deoarece privirea unilaterală i s-ar putea întoarce împotrivă, evită să se facă de râs şi, în schimb, linia privirii sale străbate câmpul dumneavoastră vizual pentru a testa terenul, semnalând intenţia de a vă privi direct. Când, în sfârşit, ochii vi se întâlnesc, este greu de ştiut cine a privit mai întâi.

Intersectarea tipică a privirilor se desfăşoară în felul următor. O femeie ridică ochii de pe paginile ziarului şi aruncă o privire în stânga, fără o ţintă anume, apoi îşi mută privirea spre dreapta, traversând câmpul vizual al unui bărbat, spre ceva la fel de îndepărtat, apoi, în sfârşit, îşi întoarce ochii către ziar. Pe parcursul contactului vizual, ea îşi intersectează în mod repetat, linia privirii cu a lui. Femeia nu îşi opreşte privirea asupra ochilor lui, dar nici nu este nevoie să o facă; mişcările încoace şi încolo atrag atenţia lui şi îi stârnesc curiozitatea.

Rezultatul este previzibil. Bărbatul citeşte limbajul trupului ei ca pe o rugăminte nerostită de a i se acorda atenţie. Mişcările ei evidente de întoarcere a capului îi oferă şi lui ocazia de a se uita în stânga şi apoi în dreapta, traversând câmpul ei vizual. Liniile privirilor lor se intersectează ca razele reflectoarelor pe cer şi se întâlnesc imediat faţă în faţă într-un contact vizual. Deoarece îşi citesc reciproc, în mod corect şi în prealabil, intenţiile, întâlnirea finală directă dintre ochi „prinde", iar privirile celor doi converg fără să se respingă. Cei doi îşi unesc privirile fără ca vreunul din ei să fi fost primul care l-a privit pe celălalt.

Când sunteţi ignorat

În curtare, cel mai descurajant semn este lipsa oricărui semn. La o petrecere, nici o reacţie – tipicul tratament „impersonal" pe care îl vedem când stăm la coadă pentru bilete, în sălile de aşteptare sau în lifturi – poate fi la fel de descurajant ca ostilitatea ; ostilitatea este, cel puţin, o reacţie. Când zâmbiţi, aprobaţi din cap şi oferiţi acea privire de o secundă sau două admisibilă la o petrecere, vă aşteptaţi la ceva mai mult decât un chip impasibil şi o privire indiferentă.

> În curtare, cel mai descurajant semn este lipsa oricărui semn.

Inexistenţa unei reacţii este descurajantă pentru că transmite mesajul : „Nu sunt interesat". În curtare, bărbaţii şi femeile reacţionează diferit atunci când sunt ignoraţi. Un răspuns neutru determină femeile să caute atenţie în altă parte. Ca apa, ele se îndreaptă în mod înţelept în direcţia în care vor întâmpina cea mai mică rezistenţă. Bărbaţii tind să citească eronat indiciul. Mai puţin experţi în limbajul trupului, ei presupun că toate sunt bune şi frumoase atunci când femeile abia le tolerează prezenţa. Încântaţi de chipurile şi siluetele feminine, ei nu sunt atenţi la comportamentul femeilor.

Acest gen de psihologie masculină este cunoscut sub numele de *pygmalionism* – îndrăgostirea de statui. În mitologia greacă, Pygmalion a sculptat o statuie şi s-a îndrăgostit de ea. Mai apoi, Afrodita, zeiţa iubirii şi a frumuseţii, a transformat trupul de piatră într-o femeie vie, Galatea. În viaţa reală, există cazul unui rus arestat pentru că făcea vizite nocturne statuii unei nimfe şi cazul unui grădinar parizian care s-a îndrăgostit până peste urechi de o statuie a lui Venus. Unii bărbaţi fac curte indiferent dacă femeile îi acceptă sau nu. Ocupaţi fiind, neglijează femeile din jurul lor care emit semnale de „vino-ncoace". Aceştia sunt bărbaţii care „au ghinion" în a-şi găsi partenere.

Deoarece este neprietenoasă, lipsa reacţiei poate fi suficientă pentru a pune capăt unei relaţii chiar înainte ca aceasta să înceapă. Totuşi, indiferenţa iniţială nu ar trebui să vă descurajeze, împiedicându-vă să încercaţi din nou – să vă apropiaţi din nou – pentru a afla dacă persoana pe care o observaţi este interesată să vă observe. În multe cazuri, lipsa de reacţie este cauzată de timiditate. Studiile arată că 50% dintre americanii adulţii suferă de timiditate cronică.

Indicii negative

Curtarea este un proces selectiv. În faza atenţiei, nu toate semnalele sunt pozitive:

- *nici o reacţie* – când cereţi atenţie şi sunteţi cu totul ignorat, primiţi cel mai descurajant semn al curtării;
- *îngheţul* – un corp nemişcat dă impresia lipsei de reacţie, dar transmite, de fapt, timiditate, nu indiferenţă. Limbajul corporal dificil al timizilor – care constituie 50% din populaţia adultă – îi face să pară mai puţin abordabili decât sunt de fapt;
- *întoarcerea indiferentă* – întoarcerea indiferentă într-o parte înseamnă: „Nu deranja";
- *strângerea buzelor* – buzele strânse sugerează că persoana respectivă nu are chef să stabilească o relaţie cu dumneavoastră.

Marele îngheţ

Imobilitatea corpului (sau *îngheţul*) seamănă cu lipsa de reacţie. Dar timiditatea, nu indiferenţa este cea care îi face pe oameni să rămână perfect nemişcaţi. Fiind un comportament tipic mamiferelor, imobilitatea îşi are originea în postura care imită un cadavru, postură pe care unii o numesc *playing possum*. Animalele nu se mai mişcă, astfel încât prădătorii să-şi piardă interesul şi să renunţe la atac. În curtare, timizii devin rigizi în preajma partenerilor care le plac. Femeile îşi încleştează mâinile în poală ; bărbaţii îşi strâng cu putere coatele pe lângă corp. Fiecare rămâne „paralizat", ca o figurină de ceară, până când partenerul se îndepărtează. Ceea ce pare a fi lipsă de interes este, de fapt, teamă.

Oamenii timizi devin rigizi în preajma partenerilor care le plac.

Timiditatea este cel mai des întâlnită fobie socială. Afectează bărbaţii şi femeile deopotrivă. Timiditatea este cauzată de tendinţele prea accentuate spre „fugă", în cadrul reacţiei de tipul „lupă sau fugă". Indiciile cu ajutorul cărora poate fi identificată sunt evitarea privirii, gura uscată, glasul şoptit, buzele strânse spre interior, muşcarea buzelor, transpiraţia anormală, gesticulare redusă în timpul vorbirii, atingerea propriului corp, încrucişarea braţelor şi lipirea braţelor de corp. Aceste comportamente, dintre care unele sunt întâlnite şi la primate, sunt controlate de nucleul central al amigdalei.

Judecând după limbajul corporal inhibat, aţi putea crede că o persoană timidă nu este deloc amabilă. Dar, de fapt, este foarte probabil ca exact opusul să fie adevărat. Pur şi simplu, timizilor le pasă prea mult de ceea ce cred alţii pentru a le fi bine lor înşile. Le-ar plăcea să fie prietenoşi dacă ar putea să îşi dezgheţe feţele, picioarele şi braţele rigide. Prietenii spun adesea : „Când ne-am întâlnit prima oară, am crezut că nu îţi plăcea de mine".

Adulţii timizi sunt atraşi, în mod paradoxal, de persoanele sociabile, al căror limbaj corporal animat li se pare foarte atrăgător. Incapabili să emită ei înşişi dorinţe afectuoase, le plac cei care pot face asta. În curtare, nu ar trebui niciodată să presupuneţi că un chip îngheţat este inabordabil. Din contră, faceţi ceea ce recomandă cei care încearcă să trateze timiditatea :

1. apropiaţi-vă fizic de persoana respectivă ;
2. stabiliţi contactul vizual ;
3. salutaţi ;
4. susţineţi o conversaţie timp de cinci minute.

Comportamentul se dezgheaţă, devenind mai prietenos, pe măsură ce se instalează familiaritatea, şi încep să apară înclinările capului, arătarea palmelor deschise şi aprobările din cap.

Enigma curtării: întoarcerea indiferentă

Întoarcerea indiferentă este o dispreţuitoare întoarcere cu spatele a părţii superioare a corpului pentru a nu lua în seamă o altă persoană. Dacă cineva vă întoarce spatele în acest mod este un semn clar : „Pleacă de aici”.

Întoarcerea indiferentă este un gest universal care îşi are originea în copilărie într-o reacţie de protecţie înnăscută. Din instinct, copiii mici se retrag din faţa adulţilor necunoscuţi care se apropie de ei de parcă ar „şti” că li se poate întâmpla ceva rău. Se agită, răsucindu-se, chiar dacă nu au avut niciodată experienţe neplăcute cauzate de necunoscuţi.

Pe stradă, pietonii se întorc cu spatele pentru a-i respinge pe cerşetorii care îi acostează : „Nu te apropia”. Dacă o persoană aşezată la bar pe un scaun alăturat vă întoarce spatele, acest gest înseamnă acelaşi lucru. În curtare, este bine să acordaţi atenţia cuvenită acestei avertizări tăcute. Aşteptaţi până când persoana revine, ieşind din

spatele acelui zid nonverbal înainte de a-i spune ceva. Sau, şi mai bine, aşezaţi-vă lângă o persoană care pare prietenoasă.

Buzele strânse constituie o piedică în calea prieteniilor

Adesea ascunse în curtare, sentimentele se exprimă clar şi evident prin buze. Până şi cea mai vagă tensiune provoacă încordarea vizibilă a musculaturii lor complexe. *Strângerea buzelor* este, de obicei, un gest negativ manifestat atunci când buzele sunt presate una de cealaltă şi dispar, formând o singură linie subţire. Buzele încordate sau strânse ar putea fi un semn că partenerul este timid, că v-aţi apropiat mult prea repede sau că prezenţa dumneavoastră nu este agreată.

Cauza principală a *comprimării buzelor* este un muşchi sensibil la emoţii : *muşchiul orbicular al gurii*. Acest muşchi sfincterian este situat de jur împrejurul deschiderii gurii. La comanda creierului, se încordează ca pentru a-i ţine pe ceilalţi la distanţă. Cimpanzeii, gorilele şi urangutanii îşi comprimă buzele a agresiune. Bărbaţii din triburile din Noua Guinee îşi strâng buzele când sunt mânioşi, aşa cum fac la New York celibatarii morocănoşi. În curtare, cea mai bună strategie este să vă amânaţi cuvintele introductive până când vedeţi că buzele sunt relaxate.

În faza recunoaşterii, semnalele nonverbale vă spun dacă trebuie să vă apropiaţi sau să vă retrageţi. Existenţa unor indicii pozitive anterioare facilitează începerea conversaţiei. Ştiţi că partenerul dumneavoastră este dornic să vorbească înainte de a rosti vreun cuvânt.

4

Faza a treia: schimbul de cuvinte

Cuvintele duc la fapte.
Anonim

După ce aţi descifrat indiciile limbajului trupului pentru a evalua dorinţa de apropiere a unui partener, ajungeţi la etapa a treia a curtării : faza conversaţiei. A vorbi cu un necunoscut este un pas formidabil în avansarea spre intimitate. Aşa cum veţi vedea, unele cupluri ajung prinse ca într-o capcană în dialogul nonverbal, de parcă ar fi incapabile să rostească vreun cuvânt. Cele mai multe cupluri discută şi avansează pe calea curtării, depăşind faza posturii şi ajungând la schimbul de cuvinte.

Pentru a vorbi, întoarceţi-vă faţa spre un partener, care răspunde întorcându-se şi el cu faţa spre dumneavoastră şi privindu-vă în ochi. Momentan, conversaţia vă uneşte într-un minihabitat exclusiv, un „mic grup ecologic de discuţii secrete" din care faceţi parte doar voi doi. Concentrarea este intensă. Ca două persoane care se curtează, vă studiaţi reciproc ochii, buzele, obrajii şi sprâncenele în căutarea unor indicii pozitive. Sprâncenele ridicate, obrajii îmbujoraţi, buzele despărţite şi întoarcerea privirii sunt, în general, semne favorabile. Conform lui Judee Burgoon, cercetător în domeniul comunicaţiilor, clătinarea aprobatoare a capului, vocea plăcută şi râsul relaxat „denotă atracţie, plăcere, încredere, afiliere, profunzime, asemănare sporite şi o relaţie mai bună" (1994, p. 256).

O întrebare pusă frecvent este : „Cât de mult ar trebui să privesc ? ”. Studiile asupra undelor cerebrale (electroencefalogramă sau EEG) şi asupra conductanţei pielii (rezistenţa galvanică a pielii sau GSR) arată că privirea prea fixă în timpul unei conversaţii poate provoca disconfort sau stânjeneală. Contactul vizual direct face ca spaţiul nostru personal deja limitat (45-120 cm în faţa corpului) să fie perceput ca fiind şi mai restrâns. În faza a treia, strategia optimă care ar trebui aplicată atunci când vorbiţi cu persoane necunoscute este aceea de a vă alterna, la fiecare trei-cinci secunde, linia privirii între persoana respectivă şi o altă direcţie. Mutarea privirii spre persoana respectivă şi apoi în altă direcţie indică interes, însă fără a părea prea insistent.

> Sunt implicată într-o foarte interesantă situaţie nonverbală care continuă de aproape doi ani. Am întâlnit o personalitate politică foarte influentă care, la prima noastră întâlnire, a stabilit un contact vizual foarte intens, completat de ţuguieri ale buzelor, gesturi cu palmele în sus, posturi deschise, atingeri ale propriului corp (ceafă şi faţă) – şi, la sfârşitul primei noastre întâlniri, mi-a făcut scurt cu ochiul. Am încurajat aceste manifestări printr-o involuntară înclinare a capului, prin zâmbete, priviri într-o parte şi alte asemenea gesturi. Cred că era foarte straniu faptul că amândoi ne-am comportat astfel. Încă îl mai întâlnesc în cadrul unor vizite scurte şi sunt copleşită de atenţia lui vizuală. Încearcă să mă implice într-un contact vizual care durează mai mult de câteva secunde, iar eu reacţionez privind în altă direcţie, închizând pe jumătate ochii şi strâmbându-mă. Mi-ar plăcea să fiu mai directă, dar situaţia este copleşitoare. Această interacţiune este neliniştitoare şi aş vrea să-mi dau seama ce se întâmplă. (Kathy)

Pentru a evita privirea, puteţi să vă întoarceţi faţa, contractându-vă muşchii gâtului care întorc capul într-o parte, sau să menţineţi poziţia capului, dar să vă rotiţi globii oculari. Cu un partener nou, a doua opţiune este preferabilă. Plecaţi-vă ochii pentru a vă îndepărta privirea fără a întoarce capul. Acest gest vă eliberează de presiunea privirilor prea insistente şi îndelungate, fără a sugera însă că v-aţi schimbat şi ţinta atenţiei, aşa cum ar putea sugera mişcarea capului spre stânga sau dreapta. Chiar dacă ochii dumneavoastră privesc în jos, sunteţi totuşi „faţă în faţă".

Nici un ascunziş

Gândiţi-vă că a treia fază a curtării este un examen oral menit să testeze inteligenţa emoţională a partenerului dumneavoastră. Gesturile care însoţesc cuvintele dezvăluie un entuziasm nerostit şi atitudini legate de viaţă şi de lume. Chipul ei exprimă sentimente de încântare sau tristeţe. Trupul lui exprimă prin gesturi, în tonalităţi exuberante sau domoale, stări sufleteşti.

Faza conversaţiei este începutul unor investigaţii aprofundate. Puneţi întrebări şi monitorizaţi din priviri răspunsurile. Neurologul Richard Restak scrie: „Gândurile şi emoţiile sunt împletite: fiecare gând, oricât de neinteresant, poartă aproape întotdeauna cu sine o uşoară nuanţă afectivă, deşi subtilă" (1995, p. 21). Nuanţele vagi se manifestă în calitatea vocii, în expresiile faciale şi în gesturi. În această perioadă prelungită de apropiere faţă în faţă, mişcările corpului partenerului dumneavoastră şi emoţiile pe care acestea le reprezintă sunt deschise clar privirii. Faza a treia este provocatoare pentru amândoi. Simpla şi totala apropiere fizică care constituie cadrul conversaţiei nu vă oferă nici o posibilitate de a vă ascunde.

În faza conversaţiei, subiectele discutate contează mai puţin decât discuţia în sine. Biologul Desmond Morris a constatat că o mare parte din ceea ce îşi spun partenerii are prea puţin conţinut în sens

semantic. „Salut", „Ce se mai întâmplă?" şi „Ce mai faci?" sunt versiuni a ceea ce Morris numeşte *dialog de ţesălare*. La fel cum maimuţele neantropoide şi cele antropoide îşi arată afecţiunea prin ţesălarea blănii unui partener, şi noi ne arătăm intenţiile prietenoase prin cuvinte care nu înseamnă cu mult mai mult decât: „Îţi observ prezenţa".

> *Confirmările verbale* – „ihî", „aşa este", „OK", „sigur", „da", „bine" – sunt semne de afiliere care demonstrează dorinţa dumneavoastră de a vă apropia şi de a accepta apropierea.

Un cuplu „mut"

Nu este niciodată garantată ajungerea la faza conversaţiei. Gândiţi-vă la cazul a două persoane fără partener, Tom şi Megan. Megan a venit la mine pentru a-mi cere sfat despre modul în care ar fi putut să „vorbească efectiv" cu Tom. Duminică de duminică, după liturghie, în timpul unor vizite împreună cu alţi membri ai congregaţiei, mi-a povestit ea, schimbau gesturi de atragere a atenţiei şi de recunoaştere. Fără să îşi vorbească, stabileau contactul vizual, schimbând înclinări ale capului, zâmbete şi întoarceri spre interior ale vârfurilor picioarelor, semnale transmise pe o distanţă de şase metri. Megan a recunoscut comportamentele ca fiind tipice flirtării şi a observat că ea şi Tom întrerupeau adesea contactul vizual privind în jos, spre picioare. Dar, în ciuda acestor semnale clare de „vino--ncoace" – schimbate de-a lungul a şase luni –, cei doi păstrau distanţa de şase metri dintre ei. Tom şi Megan se împotmoliseră în ceea ce antropologul Edward Hall numeşte *zona publică*.

Megan era foarte interesată de Tom. Îi ştia numele graţie faptului că fiicele ei frecventau aceeaşi şcoală ca fii lui. I-am confirmat: comportamentul adolescentin al lui Tom dezvăluia existenţa unui interes pentru ea. De ce, atunci, nu reuşeau aceste două persoane aparent îndrăgostite să avanseze, ajungând la faza conversaţiei? De ce, după şase luni, nu erau încă în stare să îşi vorbească?

„Nu găsesc niciodată ce să spun", zise Megan, „şi poate şi el se află în acelaşi impas. Stăm acolo şi apoi ne despărţim. Mă

stânjeneşte foarte mult această situaţie şi sunt convinsă că şi el se simte stânjenit".

Ceea ce trebuie să ştie Megan, Tom şi alte cupluri „mute" este că vorbele în sine contează mai mult decât subiectele abordate. Orice i-ar spune Megan lui Tom (nu trebuie să fie o vorbă de duh, ceva spiritual, fermecător sau inteligent), Tom ar percepe simplul ei act de a spune ceva – orice – ca pe un gest prietenos, o invitaţie ca şi el să spună, la rându-i, ceva. Simplul fapt de a spune „Bună!" ar fi suficient. În curtare, primele cuvinte nu sunt, de cele mai multe ori, decât gesturi vocale care spun: „Mă interesează".

Experimente repetate arată că un prim şir de cuvinte drăguţe sau frivole este perceput în mod mai puţin favorabil decât o afirmaţie simplă şi sinceră. Femeile sunt mult mai puţin tolerante decât bărbaţii faţă de încercările stângace ale unei persoane necunoscute de a fi amuzantă.

Conform unui sondaj de opinie publicat în revista *Parade*, a spune „Bună!" funcţionează în 71% din cazuri pentru bărbaţi şi 100% pentru femei.

Vorbiţi despre ceea ce vedeţi amândoi

În curtare, cele mai bune cuvinte introductive invocă principiul *centrului comun al atenţiei*. Într-un muzeu, două persoane care nu se cunosc şi care privesc un tablou de Picasso ar putea vorbi despre opera de artă la care se uită. Deoarece se referă la ceva exterior, care nu îi implică direct, conversaţia nu va părea ofensatoare sau excesiv de personală. În primele etape ale relaţiei, este mai sigur să relaţionaţi indirect, prin ceea ce amândoi puteţi vedea, auzi, mirosi sau simţi – „acolo" – decât să vă adresaţi unul celuilalt în mod personal, ca într-un cuplu deja format. „Care e artistul tău preferat?" nu este cea mai bună întrebare ce îi poate fi adresată unei persoane necunoscute.

Test: cea mai bună întrebare introductivă

Sorbiţi câte puţin din cafeaua cu lapte în cafeneaua dumneavoastră preferată. O persoană atrăgătoare aşezată în apropiere scrie ceva la tastatura unui laptop. Zâmbiţi; vi se răspunde printr-un zâmbet. Care este cea mai bună întrebare introductivă, după părerea dumneavoastră? (Bifaţi o opţiune.)

A. „Locuiţi prin preajmă?" ( )
B. „Oare v-am mai văzut pe aici?" ( )
C. „Ce fel de laptop este acela?" ( )

Deoarece pune accentul direct pe „dumneavoastră", pe „tu", prima întrebare introductivă este prea personală. A doua întrebare este, de asemenea, prea personală, deoarece face aluzie la „noi". A treia este numai bună, deoarece centrul comun al atenţiei indicat e laptopul. Evitând ideea unei relaţii – ocolind acel „tu şi eu" –, C este cea mai bună întrebare introductivă pe care aţi putea-o adresa în această situaţie.

Chiar şi cele mai bune cuvinte introductive sunt riscante. Stabilirea cu succes a unui raport are nevoie de o oarecare introducere, de dialogul fără cuvinte din faza recunoaşterii. S-a întors spre mine când am trecut pe lângă el? S-au ridicat umerii ei când am privit-o în treacăt? I s-au mărit pupilele când s-a uitat la mine? Saluturile „reci" – cuvintele rostite înainte de a primi o ridicare a sprâncenelor în semn de recunoaştere sau o invitaţie sub forma unei ridicări din umeri – pot fi întâmpinate cu răceală: cu sprâncenele coborâte, cu o întoarcere indiferentă sau cu o replică nepoliticoasă. Semnele prealabile încurajatoare sugerează că persoana respectivă va răspunde. Când cuvintele dumneavoastră introductive deschid calea spre conversaţie, tocmai a început interviul. În faza a treia, limbajul trupului contează mai mult ca oricând.

Mişcaţi-vă mâinile

Pentru a vă bucura de succes în faza conversaţiei, mişcaţi-vă mâinile. Ca emoticon-urile din mesajele e-mail, gesturile adaugă emoţie cuvintelor. Gesturile mâinilor arată convingere, îi implică în mod personal pe ascultători şi conferă credibilitate remarcilor verbale. O mână mişcată spre corpul partenerului dumneavoastră vă apropie în spaţiu. Studiile au stabilit că, fără gesturile mâinilor, cuvintele sunt mai puţin dramatice, mai puţin expresive, mai puţin interesante, mai puţin credibile şi mai greu de înţeles.

> În timp ce vorbiţi, întindeţi mâna pentru a-i atrage pe ascultători.

Cel mai atrăgător gest pe care îl puteţi face cu mâna este gestul prietenos şi universal al *palmei deschise şi îndreptate în sus*. Acest gest pare să spună: „Iată, îţi dau cuvântul meu". Ca şi în cazul în care palma este întinsă pentru strângerea mâinilor, ea promite bunăvoinţă şi invită la apropiere.

Palmele, degetele şi unghiile dizgraţioase interferează cu abilitatea mâinii de a comunica. Aspectul murdar sau negativ distrage atenţia de la formele şi gesturile expresive ale mâinii. Graţie studiilor efectuate asupra „limbajului mâinilor", am aflat că subiecţii au fost mai puţin capabili să citească şi să decodeze gesturile mâinilor cu aspect fizic neplăcut. Unghiile crestate, neregulate, palmele murdare, ridurile ieşite în evidenţă, pielea uscată, articulaţiile degetelor crăpate, bătăturile vizibile, petele cauzate de vârstă, cicatricele, petele şi alte trăsături fizice care denotă lipsă de îngrijire diminuează efectul a ceea ce „spun" mişcările mâinilor dumneavoastră. Deoarece gesturile sporesc înţelegerea cuvintelor, oratorii care au mâini mai puţin îngrijite par mai puţin fluenţi decât cei ale căror mâini sunt îngrijite în mod regulat. Pentru a obţine cele mai bune

rezultate în faza conversaţiei, gesticulaţi cu mâini aflate în cea mai bună formă.

> Răspundem la gesturi cu o atenţie extremă şi mai-mai că s-ar putea spune în conformitate cu un cod elaborat şi secret care nu este scris nicăieri, nu e cunoscut de nimeni şi este înţeles de toată lumea. (Edward Sapir, 1927, p. 556)

Observaţii de teren: tête-à-tête la 12 000 de metri

„23 noiembrie, sâmbătă după-amiază – la bordul zborului 358 al Southwest Airlines, de la Oakland la San Diego", spun observaţiile mele de pe teren. Eram aşezat în spatele unui bărbat de 40 de ani îmbrăcat într-o uniformă de pilot („Bill") şi al unei femei de 25 de ani („Jen"), cu păr lung, drept, blond şi mătăsos, colega lui de scaun. Scaunul 11-F de pe rândul lor fusese îndepărtat pentru a oferi acces de urgenţă, oferindu-mi o imagine clară a părţii drepte a corpului ei (de pe locul 11-E) şi o imagine parţială a corpului lui (de pe locul 11-D). Nu am reuşit să le văd nici feţele, nici ochii atunci când şi-au legat centurile, dar, din clătinările capetelor, din vocile lor agitate şi din râsetele lor, mi-am dat seama că îşi făceau curte – începutul fazei a treia.

„Cu ce te ocupi?", întrebă Bill, cu o mişcare aprobatoare a capului. Am văzut cum i s-au înroşit vârfurile urechilor, semnalând începutul îmbujorării. Înainte de a întreba, pilotul îşi întorsese umerii şi faţa spre dreapta, pentru a le alinia cu ale ei. (Jen stătea în dreapta lui.) În timp ce îi adresa întrebarea, Bill s-a aplecat spre ea, apropiindu-şi faţa de a ei cu cincisprezece centimetri.

„Lucrez în domeniul imobiliar", i-a răspuns Jen, aprobând vioi din cap. În timp ce răspundea, Jen s-a aplecat în dreapta, îndepărtându-se de el; feţele lor erau din nou cu cincisprezece centimetri mai departe una de cealaltă. Ea a compensat înclinarea lui „înainte" printr-o înclinare în spate a ei. Faţa pilotului străbătuse o frontieră invizibilă, iar ea s-a retras, dar nu întru totul. Lăsându-se pe spate, ea îşi întoarse partea superioară a corpului pentru a o alinia cu a lui. Răsucirea spre stânga a coloanei ei vertebrale nu determină şi

mişcarea genunchilor, care erau unul peste altul şi în unghi spre dreapta, şi ea adoptă, astfel, o postură ambivalentă a „covrigului" – un semn de apropiere şi evitare pe care îl mai văzusem. Ea îl atrăgea cu trunchiul, dar îşi ţinea picioarele într-o poziţie rezervată.

Reacţionând la îndepărtarea lui Jen, Bill şi-a întors capul, revenind la poziţia normală dreaptă şi nemişcată deasupra umerilor. Era în continuare cu faţa spre ea, dar nu mai era aplecat spre ea, iar conversaţia continuă nestingherită. Jen, care vorbea, a continuat să se încline, îndepărtându-se, cu spatele spre braţul scaunului. În următoarele câteva minute, din poziţia aceasta, cu capul la o lungime de braţ de al lui – în timp ce Bill îi acorda întreaga atenţie susţinându-i privirea, înălţându-şi sprâncenele drept răspuns şi aprobând din cap în sincronie cu ea –, Jen a emis o salvă de indicii tipice fazei conversaţie pentru a-l invita pe Bill să se apropie.

Jennifer lansă o serie de gesturi de aranjare a părului. Ridicând mâna până deasupra urechii stângi, îşi îndepărtă şuviţele de pe obraz, trăgându-le în spate şi îşi scutură capul, ridicându-l spre stânga, spre Bill. Gesturile lui Jen de aranjare a părului şi mişcările de scuturare a capului l-au invitat pe Bill printr-un mesaj evident: „Priveşte-mă". Când Bill vorbea, ea îşi mişca şi ridica umerii acoperiţi de pulover pentru a transmite semnalul: „Hai mai aproape". Când a răspuns uneia dintre întrebările lui cu „Dacă mă voi căsători...", Jen a deschis, a ridicat şi a întins palma dreaptă ca pentru a spune: „Sunt disponibilă".

Zborul a continuat lin, s-au servit băuturi. Jen şi-a repetat gesturile de aranjare a părului, şi-a scuturat iar capul, şi-a ridicat umerii şi şi-a arătat palmele deschise. Bill s-a înclinat din nou, apropiindu-se de ea. Trupul lui Jen şi-a manifestat stările în tonuri clare, iar Bill a răspuns asemenea. În cele din urmă, Jen şi-a schimbat poziţia pe scaun, apropiindu-şi umărul stâng de braţul drept al lui Bill. Şi-a înclinat capul spre stânga, apropiindu-l de al lui. El şi-a înclinat capul spre dreapta, apropiindu-l de al ei. La începutul coborârii spre Lindbergh Field, Bill şi Jen stăteau umăr la umăr, cu capetele la cinci centimetri depărtare. Conversaţia

continua pe tonuri mai lente şi mai blânde. Roşeaţa urechilor lui Bill dispăru. Într-o oră şi douăzeci de minute, curtarea dintre Jen şi Bill a evoluat de la discuţie la atingere, căci cei doi s-au îmbrăţişat la ieşirea din aeroport, după zbor.

Sincronizarea temporală

În timp ce discută, în faza conversaţiei, cuplurile stabilesc o sincronizare esenţială care i-ar putea împinge mai departe, spre actul de a face dragoste şi spre legătura de cuplu rezultată. Cei care studiază mişcările şi posturile coordonate ale *sincroniei conversaţionale* le decodează ca fiind „mesaje ale intimităţii" (Burgoon, 1994, p. 256). Mişcarea mâinilor în acelaşi timp cu ale partenerului, mişcarea aprobatoare şi ritmică, în acelaşi timp, a capetelor, conversaţia coordonată, în care vorbiţi pe rând, cu treceri line de la unul la celălalt, fără pauze stânjenitoare semnalează că relaţia voastră evoluează rapid şi eficient.

Curtarea necesită mai mult decât chipuri, trupuri şi cuvinte introductive ; necesită sincronizare temporală. Sincronizarea temporală este crucială în modul în care partenerii îşi sincronizează momentele de vorbire şi ascultare. În general, când începe să vorbească, partenerul îşi îndepărtează privirea de cel care ascultă şi priveşte din nou interlocutorul atunci când termină de vorbit. Intonaţia în urcare la sfârşitul propoziţiei îi acordă ascultătorului permisiunea de a vorbi. Apoi, când mâna acestuia din urma coboară după ce a gesticulat, partenerului îi vine din nou rândul să vorbească. Există semnale vizuale şi auditive care ne spun când să vorbim şi când să ascultăm. Cine vorbeşte când nu este rândul său arată că nu acordă atenţie indiciilor nonverbale. Ca o greşeală în secvenţa paşilor de dans, lipsa atenţiei poate duce la călcarea partenerului pe degetele de la picioare.

În Statele Unite, pauzele lungi sunt la fel de dureroase. Studiile GSR arată că, atunci când conversaţia încetează şi lasă loc tăcerii,

cuplurile devin agitate (Cappella, 1983). Liniştea strică ritmul conversaţional şi interferează cu relaţia. Există diferenţe culturale de care trebuie să ţinem seama. Există mai puţine probabilităţi ca pauzele să supere un partener din China sau Japonia. Culturile asiatice sunt mai tolerante cu perioadele de tăcere din faza conversaţiei.

Neavând darul vorbirii, animalele îşi sincronizează mişcările corporale în curtare la fel cum facem şi noi. Ca şi noi, reptilele, mamiferele şi păsările se sincronizează pentru a arăta că se află pe aceeaşi lungime de undă înainte de împerechere. Raţele sălbatice îşi mişcă brusc capetele în sus şi în jos, cu gesturi ritmice, ca de „pompare cu capul", începute, de obicei, de femelă. Răţoiul stă cu faţa spre raţă, care dă din cap, şi îşi mişcă şi el capul în sus şi în jos în ritm sincopat cu al ei. Ca fiinţele umane, şi raţele dansează în sincronie, formând un cuplu, un tot.

Ca două păsări de acelaşi soi, Bill şi Jen şi-au mişcat capetele aprobator în sincronie în timpul zborului spre San Diego. Pentru un erpetolog, mişcările capetelor lor ar fi asemănătoare cu cele ale anolisului verde. O femelă anolis îi oferă masculului aceleaşi gesturi de clătinare a capului asemănătoare cu ale unei păpuşi pe care se aşteaptă să le primească de la el. În cele din urmă, el copiază ritmul ei, iar cei doi îşi clatină capetele la unison. Bettyann Kevles descrie curtarea şopârlelor anolis în cartea ei intitulată *Females of the Species* : „Postura aparte a femelei faţă de mascul şi a masculului faţă de femelă contribuie la stabilirea sincroniei dintre ei, care constituie punctul culminant al curtării" (1986, pp. 55-56). Dacă prăpastia intelectuală dintre reptile şi oameni este imensă, în curtare nu există, practic, nici o prăpastie.

O modalitate de stabilire a sincroniei la locul de muncă este „discuţia prin mers". Deoarece persoanele care lucrează în birouri au rutine zilnice fixe, este uşoară interceptarea unui coleg ce porneşte în pas de plimbare să-şi ia prânzul. Plimbarea vă apropie

psihologic, căci deveniţi, oarecum, tovarăşi de drum. Mergeţi în aceeaşi direcţie, urmaţi aceeaşi cale şi aveţi parte de aceleaşi imagini şi sunete pe parcurs. Ritmul în doi timpi al mersului biped vă sincronizează corpurile şi vă uneşte minţile. Deoarece sunt controlate de aceleaşi circuite oscilatorii ale coloanei vertebrale care mişcau membrele anterioare ale strămoşilor noştri patrupezi, braţele voastre se leagănă ritmic împreună când păşiţi alături. Când mergeţi şi vorbiţi împreună, trupurile voastre se unesc într-un dans.

> Pentru rezultate mai bune, aşezaţi-vă în partea stângă a partenerului dumneavoastră şi vorbiţi-i spre urechea stângă. Urechea stângă este mai acordată la emoţii decât cea dreaptă, cerebrală şi analitică, acordată la gândirea logică. Urechea stângă surprinde notele subtile şi muzicale din prozodia vocii. Auzind cuvintele fără melodia care le însoţeşte, urechea dreaptă procesează sensurile literale, dar îi scapă emoţiile nuanţate în „senzaţii".

Mergând împreună, vă relaxaţi şi relaţionaţi fără constrângerea contactului vizual. Priviţi înainte, nu vă întoarceţi pentru a fi faţă în faţă. Astfel, deveniţi ceea ce filozofii numesc *peripateticieni*. Adepţii lui Aristotel erau cunoscuţi ca peripateticieni pentru că, în loc să stea aşezaţi undeva anume, vorbeau, împărtăşindu-şi ideile, în timp ce mergeau. Ritmurile bipede ale plimbărilor lor promovau camaraderia, sporeau creativitatea şi limpezeau minţile. Perechile peripatetice se simt mai apropiate şi în curtare, în timp ce conversează pe potecile de munte, pe trotuarele oraşelor şi pe aleile grădinilor. Parcurgerea aceluiaşi traseu deschide calea spre o întâlnire mai profundă a minţilor.

Când se întâlnesc privirile primatelor

Simon LeVay, neurobiolog şi autor al cărţii *The Sexual Brain*, scrie că întâlnirea privirilor joacă un rol unic în curtarea primatelor. Şi noi suntem primate, deci şi pentru noi privirile sunt deosebit de importante. Studiile sugerează că vă puteţi spori atractivitatea pur şi simplu privindu-vă partenerul în ochi. Indiferent dacă chipul dumneavoastră este foarte frumos sau obişnuit, mai şters, o privire directă însoţită de un zâmbet, de o înălţare a sprâncenelor şi de spontaneitate, vă poate face să arătaţi mai bine, ridicându-vă nivelul de „atractivitate percepută" (Burgoon, 1994, p. 251).

La oameni şi la maimuţe (atât antropoide, cât şi neantropoide), contactul vizual şi indiciile faciale sunt receptate în anumiţi centri vizuali ai lobilor temporali. De acolo, impresiile senzoriale coboară spre *hipotalamus*, o structură cerebrală de mărimea unghiei degetului mare al mâinii, care joacă un rol-cheie în comportamentul sexual.

În afară de fiinţele umane, observă LeVay, tamarinii – maimuţe neantropoide din Lumea Nouă, mici şi cu gheare – au cele mai intense şi mai numeroase contacte vizuale pe parcursul curtării. Iniţial, o femelă tamarin priveşte fix şi lung un mascul. Dacă şi numai dacă masculul îi întoarce privirea preţ de câteva secunde, femela face următorul pas în curtare : mişcări rapide ale limbii între buze. Când şi el îşi mişcă în acelaşi fel limba între buze, are loc împerecherea (LeVay, 1993).

În faza conversaţiei, contactul vizual nu duce atât de repede la contactul sexual ca în cazul tamarinilor. Totuşi, contactul vizual poate fi o condiţie obligatorie. Hipotalamusul şi centrii vizuali din creierul nostru sunt esenţialmente aceiaşi cu cele ale altor primate. Pentru oameni, legătura dintre privirea reciprocă şi excitarea sexuală poate fi destul de puternică pentru a stârni „dragostea la prima vedere". O singură privire poate genera scântei de dorinţă intensă.

Studiile efectuate în societăţile occidentale dezvăluie că femeile îşi privesc mai îndelung partenerii decât o fac bărbaţii. Bărbaţii nu ar trebui să presupună că o privire lungă, susţinută a unei femei înseamnă ceva mai mult decât simplă politeţe. În conversaţie, contactul ei vizual nu înseamnă acelaşi lucru cu cel al femelei de tamarin, în ciuda a ceea ce şi-ar putea dori bărbaţii. Şi nu ar trebui să presupună nici că o femeie care stă „aproape" pentru a vorbi dă dovadă de vreun interes sporit. Studiile concordă asupra faptului că, în comparaţie cu bărbaţii, femeile adoptă distanţe conversaţionale mai intime atât cu bărbaţii, cât şi cu femeile. Aceste diferenţe dintre sexe pot genera, uneori, confuzie.

În faza conversaţiei, o modalitate de a testa interesul unui bărbat este calcularea proporţiei dintre durata contactului vizual pe care îl oferă în timp ce vorbeşte şi durata contactului vizual oferit în timp ce ascultă. Studiile sugerează că, în comparaţie cu femeile, bărbaţii sunt mai „dominanţi din punct de vedere vizual". Mai precis, bărbaţii oferă mai mult contact vizual în timp ce vorbesc decât în timp ce ascultă. Bărbaţii îşi domină ascultătorii prin privire, apoi îşi retrag privirile în timp ce ei înşişi ascultă. Dar, atunci când fac curte, situaţia se schimbă. Bărbaţii le oferă priviri încântate, fermecate, femeilor care le plac, chiar şi în timp ce ascultă. Ca Bill, pilotul, şi corespondentul său din rândul animalelor, tamarinul mascul, un bărbat nimerit de săgeata lui Cupidon nu-şi poate îndepărta privirea.

O descoperire fundamentală legată de ochi şi de relaţii este aceea că „privirea naşte privire". În cadrul unor experimente controlate, subiecţii îşi îndepărtau privirile, îşi mişcau trunchiul, răsucindu-se uşor sau sprijinindu-se pe spătarul scaunului pentru a se îndepărta de interlocutorii care nu îi priveau, semnificativ mai des decât în cazul interlocutorilor care priveau direct în ochii lor. Indiferent dacă îşi exprima acordul sau dezacordul, când persoana care punea întrebări oferea mai mult contact vizual, persoana intervievată privea

şi zâmbea mai mult (Cappella, 1983). În curtare, implicaţiile sunt clare : priveşte sau vei fi trecut cu vederea.

Citirea mişcărilor ochilor

În timpul conversaţiei, ochii se mişcă de parcă ar avea o minte proprie. Cei şase muşchi care cooperează pentru a mişca fiecare glob ocular au origini străvechi şi sunt comuni tuturor vertebratelor. Deoarece nervii care controlează cei şase muşchi sunt legaţi de părţi atât inconştiente, cât şi conştiente ale creierului uman, ochii pot dezvălui aşteptări şi stări sufleteşti altminteri ascunse.

Pentru a descifra gândurile nerostite, fiţi atent la CLEM. CLEM, acronim pentru mişcările laterale conjugate ale ochilor*, este un răspuns nonverbal la o întrebare verbală. Răspunzând, partenerul dumneavoastră îşi va îndepărta în mod elocvent privirea spre stânga sau spre dreapta. CLEM reprezintă o întoarcere involuntară doar într-o parte. Ambii ochi se întorc în tandem spre dreapta sau spre stânga. Irisurile rămân preţ de o secundă sau două la colţurile ochilor înainte de a reveni spre centru, pentru a semnala o procesare momentană a informaţiilor, indecizie sau dubiu.

Pentru a descifra gândurile nerostite, fiţi atanţi la CLEM.

Din punct de vedere neurologic, mişcările CLEM sunt un index al activării emisferelor creierului. Arată că la nivel superior se întâmplă ceva care nu a fost transpus în cuvinte – şi, probabil, nu va fi niciodată. Este posibil ca partenerul dumneavoastră să nu fie de acord şi să nu-şi exprime dezacordul sau poate că este de altă părere şi nu vă spune de ce. Psihologii estimează că trei din patru persoane privesc „exclusiv în dreapta" sau „exclusiv în stânga", în vreme ce restul privesc în ambele părţi (Richmond *et al.*, 1991).

---

* În engleză : CLEM = *conjugate lateral eye movement* (n.r.).

În curtare, CLEM trădează îndoială. Dacă întrebaţi „Ai vrea să cinăm împreună seara aceasta ? ” şi observaţi CLEM, invitaţia dumneavoastră ar putea fi problematică sau prematură. Testaţi CLEM printr-o sondare verbală : „Ar fi mai bine mâine ? ”. Un alt tip de CLEM înseamnă că încă nu a sosit momentul unei întâlniri serioase pentru cină. Un prânz lejer ar putea fi mai potrivit.

> Pentru a arăta bine, priviţi în sus, punând în mişcare muşchiul care vă ridică pleoapa superioară, *levator palpebrae superioris*, din *superioris rectus*, unul dintre cei şase muşchi care rotesc globul ocular. Deoarece învelişurile ţesuturilor conjunctive sunt contopite, vă ridicaţi automat pleoapele când priviţi în sus. Într-o conversaţie, pleoapele ridicate sunt atrăgătoare şi emit semnale de atragere a atenţiei. Când vă plecaţi uşor capul în jos şi priviţi în sus spre partenerul dumneavoastră, ochii vi se deschid mai larg, iar genele ies în evidenţă.

Mai multe modalităţi de citire pe buze

Pentru a evalua stările sufleteşti ale partenerului dumneavoastră, urmăriţi-i colţurile gurii. Instalarea bruscă a unei stări sufleteşti nefericite este vizibilă în gestul buzelor întoarse în jos. O gură lăsată în jos înseamnă că aţi spus ceva greşit sau sugerează că un gând deranjant – care, probabil, nu are nimic de-a face cu dumneavoastră – s-a instalat în mintea celuilalt. Coborârea colţurilor gurii semnalează o schimbare în sens negativ a dispoziţiei sufleteşti.

În cazul unui sentiment momentan de tristeţe, un muşchi emoţional, *depressor anguli oris*, trage în jos colţurile gurii. Când acest muşchi se contractă, doar colţurile coboară. Nu este o expresie îndurerată, ci o încruntare uşor nefericită. Micile încruntări sunt uşor trecute cu vederea, dar emoţiile din spatele lor nu ar trebui ignorate.

O miniîncruntare dezvăluie explicit că ceva nu este în regulă. Când observaţi o coborâre a colţurilor gurii care durează mai mult de câteva secunde, încercaţi să aflaţi dacă expresia are vreo legătură cu dumneavoastră. Citiţi pe buze pentru a vedea dacă starea de spirit este potrivită înainte de a trece mai departe, la faza atingerii.

> Femeile citesc buzele bărbaţilor mai bine decât le citesc bărbaţii pe ale femeilor.

Femeile pot citi buzele bărbaţilor mai bine decât le pot citi bărbaţii pe ale femeilor. De mai multe decenii, studiile arată că femeile au abilităţi verbale uşor mai dezvoltate şi abilităţi nonverbale semnificativ mai dezvoltate decât cele ale bărbaţilor. 84% din cele 61 de studii efectuate au ajuns la concluzia că femeile se pricep mai bine să descifreze emoţiile pornind de la indicii ale limbajului corporal (Manstead, 1998). Deoarece ea citeşte motivele lui înainte ca el să le citească pe ale ei, există mai multe probabilităţi ca o femeie să fie prima care pune capăt unei conversaţii nesatisfăcătoare sau să fie prima care îl atinge pe celălalt. Faptul că are abilităţi superioare în faza conversaţiei înseamnă că ea decide.

> În timpul conversaţiei, femeile zâmbesc mai mult. Sunt mai expresive, atât mimic, cât şi vocal, decât bărbaţii (Burgoon, 1994). Există o probabilitate mai mare în cazul femeilor să zâmbească „intenţionat" pentru a face cunoştinţă cu bărbaţii necunoscuţi (LaFrance şi Hecht, 2000).

Cuvinte în cheia potrivită

Cercetările asupra cuplurilor au arătat că există o probabilitate mai mare ca persoanele care vă ascultă să vă considere atrăgător din punct de vedere fizic atunci când vorbiţi pe un ton plăcut (Gross şi Crofton, 1977). În cazul ascultătorilor dreptaci, emisfera stângă a creierului percepe cuvintele, în vreme ce emisfera dreaptă percepe

muzicalitatea lor. În faza a treia, cel mai bun ton al vocii pe care îl puteţi folosi sună fin, blând, mai muzical şi mai supus în comparaţie cu modul în care sună în cursul unei conversaţii obişnuite cu prietenii.

Muşchii gâtului, ai laringelui şi faringelui sunt controlaţi de aceiaşi nervi specializaţi legaţi de muşchii expresiei faciale. Tonul vocii reflectă sentimentele şi emoţiile la fel de precis şi fidel ca mişcările buzelor, sprâncenelor şi ochilor. Anxietatea este evidentă, de exemplu, când muşchii gâtului se contractă şi produc o voce forţată, aspră. Muşchii se încordează pentru a sigila gâtul şi a proteja canalul alimentar împotriva pericolelor.

Fără inflexiuni, o voce monotonă pare lipsită de entuziasm şi plictisită. O voce zgomotoasă sună superioară şi insistentă. O voce încordată pare frustrată, furioasă şi nepoliticoasă. În curtare, o voce mai blândă şi cu o tonalitate mai înaltă – vocea pe care o folosesc adulţii când le vorbesc copiilor şi animalelor de casă – comunică o atitudine de afecţiune parentală. Caracterul acestei voci vesele, care calmează, este perceput în general ca prietenos. Utilizaţi această voce uşoară pentru a da impresia că vă interesează.

> În curtare, tonurile vocii sunt contagioase. Tonurile vocii dumneavoastră ar trebui să dea impresia că merită să fie ascultate.

Contează unde vorbiţi

Când cunoaşteţi o persoană nouă, o încăpere spaţioasă este mai bună decât o încăpere mai mică sau un birou privat. Graţie experimentelor GSR, psihologii au aflat că, atunci când ne aflăm în compania unor necunoscuţi, spaţiile mai mici creează mai multă anxietate decât cele mai ample (Cappella, 1983). Un spaţiu amplu ne dă o senzaţie mai plăcută, deoarece, la un moment dat, am putea fi nevoiţi să ne îndepărtăm.

Într-o încăpere plină de oameni, este mai uşor să auzi o voce feminină pe fondul unor voci masculine. Pentru a auzi vocea unui

bărbat, este valabil contrariul. Studiile asupra factorilor umani arată că vocile asemănătoare din punct de vedere fizic se anulează reciproc. Alegând în mod strategic o zonă ocupată în mare măsură de bărbaţi, o femeie face să fie mai uşor ca partenerii să audă vocea ei mai subţire pe fondul sunetelor masculine mai joase (Kantowitz şi Sorkin, 1983).

Cele mai sociabile locuri potrivite pentru discuţii oferă gustări gata preparate. Băuturile şi aperitivele stârnesc apetitul pentru socializare şi conversaţie. Chipsurile, biscuiţii şi chifteluţele pe scobitori sunt „alimente de mâncat cu mâna" şi care contribuie la stabilirea unor legături. Zonele lobului frontal care controlează mişcările degetelor noastre se află lângă centrii cerebrali responsabili cu vorbirea. Dexteritatea manuală necesară pentru a înmuia în sos o felie crocantă de cartof stimulează circuitele articulatorii necesare pentru vorbire. Din punct de vedere neurologic, merg mână în mână. Deoarece faptul de a mânca împreună animă discuţia, spaţiile în care se mănâncă sunt, în mod tipic, zone în care se vorbeşte mult.

Subiecte aprinse

În conversaţie, suntem atraşi spre persoanele care sunt de acord cu noi. Studiile arată că un bărbat îi pare mai atrăgător din punct de vedere fizic şi sexual unei femei atunci când el îi cere ei părerea, dă dovadă de sensibilitate faţă de ideile ei şi afişează o atitudine de ansamblu călduroasă şi care exprimă acord. Şi bărbaţii, la rândul lor, consideră că femeile care îşi exprimă acordul sunt „cele mai atrăgătoare şi mai dezirabile" partenere.

Studiile efectuate asupra mai multor culturi au stabilit că, pentru femei, „cei mai atrăgători" bărbaţi sunt cei care vorbesc despre ambiţii, hărnicie şi perspective financiare pozitive. Acestea sunt în rezonanţă cu o temă legată de curtarea animalelor cunoscută sub numele de asigurarea hranei. Masculii care îşi demonstrează abilitatea

de a întreţine femelele, oferind protecţie sau împărţind hrana au mai mari şanse să câştige afecţiunea lor în calitate de partenere.

Psihologul David Buss crede că, în curtare, femeile au fost programate, de-a lungul milioanelor de ani de evoluţie, să prefere partenerii care îşi dovedesc potenţialul de a asigura hrană, protecţie şi alte resurse. Graţie studiului său, desfăşurat pe şase continente şi cuprinzând 10 047 de subiecţi din 37 de culturi, Buss a descoperit că femeile preţuiesc în mod deosebit ambiţia şi educaţia bărbaţilor (1998). Pentru bărbaţi, faptul de a vorbi despre obiectivele lor profesionale într-un restaurant luxos este o modalitate de a relaţiona care nu dă greş, având efecte pozitive garantate. Plata facturilor dovedeşte valoarea evolutivă a bărbaţilor.

> Sunetul vocii unei femei activează lobul temporal stâng al bărbatului. Sunetul vocii unui bărbat activează lobii temporali stâng şi drept ai femeii. Ea ascultă cu cele două părţi ale creierului ei; el ascultă cu jumătate.

„Adesea, cel mai bun lucru pe care îl puteţi face e să nu faceţi nimic şi întotdeauna este bine să nu spuneţi *nimic*", a scris istoricul Will Durant. În curtare însă, trebuie să spuneţi ceva, pentru că, altminteri, partenerul dumneavoastră va pleca. Discuţia creează sincronie, iniţiază relaţia, iar atunci când cheia ei este potrivită, vorbirea vă face să păreţi afectuos, empatic şi atrăgător.

În faza conversaţiei, comunicaţi verbal şi nonverbal în acelaşi timp. Studiile arată că, atunci când vorbirea şi limbajul trupului sunt simultane, indiciile nonverbale predomină. De fapt, limbajul corporal poate fi de douăsprezece ori mai puternic decât vorbirea. Când partenerii primesc mesaje generatoare de confuzie, caută adevărul în limbajul trupului. De dragul credibilităţii, cuvintele pe care le spuneţi şi modul în care le spuneţi trebuie să fie congruente. Dacă sunteţi credibil, puteţi trece la următorul nivel al curtării : faza atingerii.

5

Faza a patra: limbajul atingerii

Nu doar geometria şi fizica noastră, ci şi întreaga noastră concepţie asupra a tot ce există în jur se bazează pe simţul atingerii.

Bertrand Russell

Cuplurile care stabilesc o sincronie romantică potrivită în conversaţie – îşi susţin reciproc privirile, râd la unison, îşi mişcă aprobator capetele, îşi aranjează părul în tandem şi emit chemări cu palmele deschise – sunt destinate să întindă mâna şi să atingă. În faza a patra, transcendem logica vorbirii şi comunicăm într-un mod tactil, mai persuasiv. Mai vechi cu milioane de ani decât cuvintele, atingerea codifică un sentiment primordial de apropiere. Mângâierile uşoare, blânde, muşcăturile jucăuşe, îmbrăţişările, gâdilatul, atingerile nasurilor şi săruturile deschid calea spre cea mai grozavă experienţă tactilă a vieţii : actul de a face dragoste.

Pielea este cel mai extins organ al nostru dedicat unui simţ, căci constituie până la 15% din greutatea corporală, cam 10,5 kg, şi ocupă o suprafaţă de 7 m^2. Simţul atingerii este al doilea organ senzorial ca vechime, după miros. Ceea ce atingem este mai concret decât ceea ce vedem sau auzim. Cel mai activ şi mai explorator simţ, atingerea ne convinge creierul, dincolo de orice îndoială, că acel lucru este *real*.

În curtare, doar străvechiul limbaj al atingerii ne poate asigura că apropierea totală, contactul sexual, va fi o experienţă pozitivă. Înainte de a face dragoste, ne atingem reciproc cu blândeţe pentru a ne asigura.

Nu este suficient orice fel de atingere. Cele mai bune indicii tactile – sărutul, mângâierea şi strângerea mâinilor – îşi au originea în legătura dintre mamă şi bebeluş. La fel ca puii de maimuţă, avem nevoie de atingerea mamei pentru a funcţiona aşa cum trebuie în viaţa adultă. Ne atingem blând partenerii, la fel cum mamele îşi mângâie bebeluşii, din motive evolutive solide. La fel cum elefanţii îndrăgostiţi îşi împletesc trompele şi balenele care îşi fac curte îşi ating boturile, şi noi ne atingem reciproc pentru a stimula sentimentele de afecţiune – şi pentru a stimula inofensivitatea – ale primelor luni de viaţă. Prin canalul tactil, fiecare dintre noi devine bebeluşul celuilalt.

Atingerile materne sunt omniprezente în curtarea animalelor, la fel ca şi în a noastră. Elefanţii se mângâie. Cimpanzeii se îmbrăţişează, se sărută şi se bat uşor cu palmele pe umeri şi pe cap. Babuinii şi şacalii îşi îngrijesc reciproc blana. Oposumii şi leii se ling. Atingerea şi lingerea îmblânzesc bestia, scoţând la suprafaţă bebeluşul inofensiv – şi stimulând, în acelaşi timp, atitudinile specifice îngrijirii bebeluşului ale animalului adult.

În curtarea la oameni, atingerea are sensuri mai profunde decât vorbirea. Când cineva vă atinge trupul sensibil, aproape lipsit de păr, persoana respectivă are întreaga dumneavoastră atenţie. Atingerea este un canal de comunicare mai îngust, mai exclusiv, iar sensul unui indiciu tactil este mai puternic încărcat emoţional. O mişcare fină şi mângâietoare a vârfurilor degetelor pe ceafă ocoleşte părţile creierului dedicate gândirii şi trece direct la sentimente. Mai mult decât atât, persoanei atinse îi va plăcea sau îi va displăcea imediat semnalul, deoarece atingerea evocă o reacţie clară de genul „da sau nu”. Reacţia este fie pozitivă, fie negativă şi nu e aproape niciodată neutră.

Pentru a surprinde magia atingerii, vom descifra limbajul mâinilor. Mâinile sunt antenele tactile pe care le întindem pentru a analiza lumea materială şi pentru a palpa stările acesteia. Cele mai multe dintre cele douăzeci de tipuri de fibre nervoase din fiecare mână sunt stimulate simultan, trimiţând comenzi spre muşchi şi glande sau primind informaţii privind atingerea, mişcarea şi poziţia de la receptorii aflaţi în tendoane, în muşchi şi în piele (Amato, 1992). Degetele noastre arată emoţie, ilustrează idei şi arată spre fluturi în zbor. Citesc Braille, vorbesc limbajele semnelor şi scriu poezii. Nu există un organ mai bun decât o mână pentru a măsura gândurile, sentimentele şi stările de spirit nerostite ale curtării.

Curtarea începe să se desfăşoare mai repede o dată cu prima atingere. Poate chiar prea repede, după cum raportează cuplurile. Simţul tactil exercită o atracţie mareică spre împlinire. Trecerea de la vedere la auz şi apoi la atingere duce curtarea spre circuitele primare ale cerebelului şi trunchiului cerebral. Controlul trece mai jos, spre centrii neurali primitivi a căror autoritate mută se apropie de dictatură. Când mâinile ating, curtarea scapă de sub control, iar inima o ia la goană, târând mintea după ea.

> Am întâlnit recent o veche prietenă din liceu. În cursul conversaţiei noastre de zece minute, de genul „Cu ce te-ai mai îndeletnicit?", mi-a atins de trei sau patru ori cotul. Mai târziu în cursul serii respective, când i-am spus despre incident, un prieten mi-a zis (şi îl citez): „Ce faci aici? Acum ar trebui să fii în toiul unei partide de sex cu ea!". Ideea povestirii este că ceea ce pare a fi un contact fizic „întâmplător" e un indicator al interesului romantic. Este interesant, cred, deoarece uneori pare o mişcare conştientă, iar alteori pare inconştientă. Mi se pare fascinant faptul că ne simţim liberi să ne exprimăm prin limbajul trupului în legătură cu lucruri despre care nu am vorbi niciodată în cuvinte. (Matt)

Atingeţi uşor creierul

Cele mai bune atingeri ale curtării sunt uşoare, ca un ghemotoc de vată sau o pană trecută uşor pe suprafaţa palmei. Mângâierile blânde sunt percepute de nervi numiţi *fibre C*, care detectează senzaţiile plăcute ale pielii. Fibrele C sunt mai „emoţionale" decât fibrele A, care conduc mai rapid, percepând senzaţiile de presiune, asprime şi uscare. Fibrele A răspund la detaliile atingerii ; fibrele C răspund la plăcere.

> Mângâierile blânde sunt percepute de nervi numiţi fibre C, care detectează senzaţiile plăcute ale pielii.

Simţim plăcere la atingerea umerilor catifelaţi ai partenerului. Fineţea stimulează senzaţiile tactile spre „atingerea uşoară". Simpla vedere a unui umăr dezgolit poate stimula o reacţie tactilă. Senzaţia plăcută a atingerii uşoare parcurge căi străvechi, evolutive, spre centrii senzuali ai creierului emoţional, inclusiv *girusul cingular* şi *cortexul frontal*.

Atingerea tandră a feţei este excitantă. Mesajele tactile călătoresc prin *nervi trigemeni*, care transportă spre creier impulsuri de la pielea sensibilă a obrajilor, a buzelor şi a frunţii. Atingerea vârfurilor degetelor unei alte persoane care vă îndepărtează părul de pe frunte este senzuală. Săruturile pe buza de sus stimulează mustăţi specializate numite *vibrize*. Mai dense şi mai groase la bărbaţi, vibrisele reacţionează incredibil de repede la atingere, deoarece au evoluat ca mustăţi specifice mamiferelor. Terminaţiile nervoase ataşate acestor fire de păr sensibile la atingere pot face ca săruturile să creeze o senzaţie de gâdilătură şi furnicătură. Întreaga *zonă perioralã*, care include buzele, nasul şi pielea din jurul lor, este sensibilă la gesturile de atingere. Răspunde la atingerile „serioase" ale curtării, precum frecarea nasurilor în stilul eschimoşilor, muşcarea buzelor din Noua Guinee şi sărutul pe buze răspândit în întreaga lume. Deoarece

stimulează trei nervi cranieni în acelaşi timp – *facial, glosofaringian* şi *vag* –, suflarea uşoară în urechea partenerului este, de asemenea, excitantă.

Atingerea cu vârfurile degetelor a zonelor lipsite de păr (sau *glabre*) ale pielii – a palmelor şi a tălpilor – este la fel de excitantă. Principalul tablou de comandă al creierului, *talamusul*, dirijează senzaţiile lor direct spre centrii plăcerii ai corpilor mamilari. Faptul că degetele de la picioare şi organele genitale sunt vecine în zona senzorială a creierului, situată în *lobul parietal*, face ca masarea picioarelor să fie o tactică provocatoare în curtare.

Studiile asupra imagisticii prin rezonanţă magnetică arată că atingerile uşoare primite pe mâini activează *cortexul orbitofrontal* emoţional al creierului. Atingerile mai puternice activează *cortexul senzorial* al creierului, o zonă mai puţin emoţională. Pentru obţinerea unui efect maxim, atingerea ar trebui să fie blândă. Când mângâiaţi partea interioară a antebraţului partenerului, impulsurile tactile trec prin fibrele C pentru a stimula mâncărimi şi gâdilături plăcute şi senzaţii sexuale.

Dacă partenerul dumneavoastră este dreptaci, ţintiţi partea stângă a corpului. Partea stângă a corpului comunică direct cu partea dreaptă a creierului. Fibrele superioare încrucişate din emisfera cerebrală dreaptă sunt conectate la sentimente, senzaţii şi amintiri şi îi conferă părţii drepte a corpului abilităţi nonverbale mult mai pătrunzătoare.

Un alt gen de atingere uşoară este gâdilatul. Folosit de părinţii şi copiii din întreaga lume pentru a arăta o afecţiune jucăuşă, gâdilatul este des întâlnit şi în curtare. Cuvântul englezesc *tickle** vine din termenul din engleza medievală *tikelen*: „a atinge uşor". Gâdilatul, cu atingerile sale „neserioase", scoate la iveală copilul din noi.

Cele două tipuri de gâdilat sunt *knismesis*, un gâdilat uşor care poate să provoace sau nu râsul, şi *gargalesis*, un gâdilat puternic

* *To tickle* = a gâdila (n.r.).

care provoacă râsul. Râsul eliberează substanţele chimice cerebrale care generează euforie : endorfina, encefalina şi dopamina. Râsul amândurora datorat gâdilăturilor consolidează legăturile emoţionale. Stimularea zonelor erogene nespecifice ale pielii partenerului, gâdilarea gâtului, a axilelor şi a laturilor abdomenului stârnesc senzaţii sexuale.

> Încheietura mâinii stângi, umărul stâng şi urechea stângă reacţionează la contactul tactil cu mai multă intensitate pasională decât corespondentele lor de pe partea dreaptă a corpului. De obicei, ar trebui să atingeţi partea stângă, în afară de cazul când partenerul dumneavoastră este stângaci, situaţie în care ar trebui să atingeţi partea dreaptă.

Prima atingere

Prima atingere este un moment crucial din punct de vedere emoţional. Va părea, probabil, mai degrabă „accidental" decât serios. O femeie se apleacă peste umărul unui bărbat pentru a-şi lua haina, se întinde un pic prea departe şi se prinde cu mâna de umărul lui pentru a-şi recăpăta echilibrul. O mână deschisă se întinde spre o parte neutră a corpului – antebraţul sau încheietura mâinii –, care reacţionează acceptând contactul sau retrăgându-se pentru a-l evita.

Perniţele de pe vârfurile degetelor, extrem de sensibile din punct de vedere tactil, măsoară cea mai uşoară tresărire, încordare sau ezitare în care poate consta reacţia. Aflaţi foarte multe graţie primei atingeri, care cercetează cu abilitate dincolo de cuvintele rostite, în profunzimea sentimentelor. Atingerea corpului unei alte persoane captează întreaga atenţie şi e adevăratul test prin care se află poziţia unui partener.

Cum ajung cuplurile la prima lor atingere ? În locurile foarte publice, precum teatrele, restaurantele şi barurile, bărbaţii şi femeile pot evita atingerea, alegând, în schimb, *extensia corporală*. Potrivit

lui Edward Hall, antropologul care a inventat termenul, extensia corporală este o geantă, o mănuşă sau o servietă – orice obiect pe care o persoană îl ţine în mână sau îl poartă pentru a suplimenta înzestrarea naturală a corpului.

Hall sugerează că extensiile corporale marchează personalitatea la fel cum o fac mâinile, braţele şi celelalte părţi ale corpului. De fapt, noi „ne transferăm" în obiectele care ne aparţin. Luarea în mână a poşetei unei femei sau a instrumentului ei de scris constituie un contact personal, fără atingerea efectivă a pielii. Luarea în mână a carneţelului de notiţe sau a telefonului mobil al unui bărbat face aluzie la următorul pas probabil: atingerea mâinii lui. În curtare, atingerea extensiilor corporale este un „gard viu", deoarece proprietarii nu pot simţi contactul. Şi totuşi, reacţionează ca şi când ar fi fost atinsă chiar pielea însăşi. Modul în care reacţionează – cu interes sau apatic – sugerează felul cum ar putea răspunde la o atingere adevărată.

O modalitate de a invita atingerea directă este atingerea bijuteriilor. Un bărbat îşi exprimă dorinţa nerostită de a atinge prin simularea unui interes faţă de brăţara sau ceasul de mână al femeii. Şi este posibil ca ea să poarte un ceas care atrage privirile în mod deliberat, pentru a emite mesajul „atinge-mă". El îşi trece degetul arătător şi degetul mare de jur împrejur pe suprafaţa ceasului ei de mână şi comentează ceva legat de designul acestuia. În curtare, atingerea unui inel, a unui colier, a unui pandantiv sau a unei broşe este acelaşi lucru – o primă atingere a gardului viu. Atingeţi un accesoriu şi observaţi reacţia. Ea se înclină spre dumneavoastră sau se retrage? El zâmbeşte sau îşi încordează buzele?

Ca un mesaj vizibil, întinderea unei palme deschise este atrăgătoare. Palmele deschise constituiau gestul preferat al lui Ray Birdwhistell, antropologul care a fondat *chineziologia* (studierea ştiinţifică a limbajului trupului). În cadrul experimentelor sale, Birdwhistell îşi rotea ambele mâini în sus şi le îndrepta spre persoanele necunoscute în timp ce vorbea. A fost încântat să constate că aproape toate

persoanele au avut aceeaşi reacţie. Invitate să atingă, cele mai multe persoane reacţionau punându-şi palmele peste ale lui.

Gestul de arătare a palmelor este atât de atrăgător, încât funcţionează chiar şi la celelalte primate, nu doar la oameni. Un exemplu clasic este cel al lui Peanuts, o gorilă de munte care a atins, cu propria-i mână, mâna primatologului Dian Fossey. În 1970, Dian a întins, şovăitor, palma deschisă spre Peanuts, într-o pădure tropicală izolată din Africa. Peanuts a reacţionat şi a devenit prima gorilă sălbatică ce a „dat mâna" cu o fiinţă umană.

O întindere revelatoare la Crocodile

Un bărbat îşi poate telegrafia dorinţa de a atinge prin simpla întindere a braţelor spre o femeie. Biologii numesc această întindere nevinovată, care arată o mişcare parţială spre o ţintă, o *manifestare a intenţiei*. Am observat o intenţie dramatică de a „te întinde şi a atinge pe cineva" la Crocodile Café din Seattle, un local de noapte Gen-X pentru cocteiluri şi muzică rock. Amy şi prietenul ei, Rick, ambii de douăzeci şi ceva de ani, stăteau împreună la o masă rotundă cu patru picioare, savurând muzica şi sorbind câte puţin din cocteilurile Manhattan. Nasurile lor se aflau la 45 de centimetri unul de celălalt.

Un prieten al lui Amy, Ben, li s-a alăturat şi s-a aşezat în partea opusă a mesei, faţă în faţă cu cei doi. După ce au schimbat câteva cuvinte, Rick s-a scuzat, ieşind să fumeze o ţigară, şi i-a lăsat singuri pe Ben şi Amy. Brusc, conversaţia s-a animat prin mişcări aprobatoare ale capului, prin priviri susţinute şi prin râs. Apoi, cu atitudinea unui actor, Ben şi-a aplecat trunchiul în faţă, punându-şi pieptul pe masă, şi şi-a întins braţele spre Amy. Drept răspuns, ea s-a aplecat în faţă, şi-a pus ambele coate pe masă şi şi-a sprijinit bărbia în palme. Nasurile lor se aflau la treizeci de centimetri unul de celălalt.

Din locul pe care îl ocupam în bar nu puteam auzi cuvintele, dar limbajul lor corporal era revelator. Poziţia lui Ben, aplecat pe masă, denota supunere. Prin trupul său aplecat şi întins în direcţia lui Amy, Ben arăta că se simţea puternic atras, dar nu o presa şi nu depăşea limitele.

Ben îşi ţinu întinse ambele braţe, de parcă ar fi încercat să „ajungă la ceva" aflat de cealaltă parte a mesei. Îşi întoarse palma dreaptă în sus când vorbi. Printr-o serie de bătăi uşoare cu vârfurile degetelor, Amy atinse dosul mâinii stângi a lui Ben, încă aflată cu palma în jos pe masă. Prin atingeri efective, ea a răspuns invitaţiei lui la atingere. Când Rick s-a întors din pauza de ţigară, cei trei au stat drepţi la masă, la fel ca înainte. Curtarea de cinci minute se încheie, cel puţin pentru moment. Mai târziu în seara aceea, Amy plecă de la Crocodile cu Ben.

În curtare, prima atingere este un test. Ca un stetoscop deasupra unei inimi, contactul pielii pe piele oferă o citire precisă a stării sufleteşti. În general, oamenii reacţionează în mod favorabil la atingerea în treacăt a unei părţi a corpului neutră din punct de vedere sexual. O atingere a dosului mâinii, a încheieturii sau a antebraţului generează armonie şi vă permite să luaţi pulsul partenerului. Un braţ care avansează când este atins e mult mai prietenos decât unul ce se retrage.

La început, evitaţi atingerea capului unui partener. Oamenii tresar instinctiv când degetele unei persoane se apropie de faţa şi ochii lor. *Reacţia de retragere* este printre cele mai primitive dintre toate reflexele defensive. Contactul neautorizat cu fruntea, urechea, obrazul sau gâtul provoacă retragerea, o reacţie negativă. La fel de nepotrivită este atingerea pieptului, a şoldurilor, a coapselor şi a fundului. Au o încărcătură sexuală în toate culturile. Obrazul, şoldurile şi coapsele sunt rezervate unei etape ulterioare de pe parcursul curtării.

Pentru un bărbat, spatele femeii – zona coloanei vertebrale dintre omoplaţi şi talie – este un loc potrivit pentru atingere. Folosiţi *asistarea din spate* pentru a o conduce printr-o intrare sau printr-o încăpere aglomerată. Gestul sugerează încredere în sine, cu o nuanţă subtilă de sexualitate. Revista *Cosmopolitan* situează asistarea din spate printre primele „100 cele mai irezistibile" semnale sexuale ale bărbaţilor.

Atingeţi-vă propriul corp pentru a da de înţeles că puteţi fi atinsă.

Când îşi atinge propriul corp, femeia îl invită pe bărbat să facă acelaşi lucru. Principiul izopraxismului intră în joc. Masarea dosului mâinii, a încheieturii sau a antebraţului – sau, şi mai bine, masarea umărului, o parte a corpului mai expresivă – sugerează că aţi dori ca şi el să vă atingă. Limbajul corporal al femeilor este mai senzual decât cel al bărbaţilor. Atingerea propriului corp creează o intimitate contagioasă. Atingerea propriului corp spune că puteţi fi atinsă.

Gesturile de atingere a propriului corp – în acest caz, cu mâna pe obraz şi cu degetul mare de la mână pe braţ – sugerează: „Pot fi atinsă"

Noi, fiinţele umane, suntem nişte primate foarte imitative. „Vezi o maimuţă, faci ca o maimuţă" este mai mult decât un simplu proverb. La fel cum cimpanzeii solicită o şedinţă de curăţare a blănii făcând ei înşişi acest lucru, şi noi ne masăm propriul corp pentru a cere să fim atinşi. Impulsul de a imita îşi are originea în girusul cingular al creierului primatelor, o zonă corticală programată cu un software motivaţional menit să stimuleze aranjarea blănii puilor.

Cel mai bun loc pentru o primă atingere este dosul mâinii sau partea superioară a antebraţului. Deoarece palma este deosebit de sensibilă la presiune, la vibraţii şi la atingerea uşoară şi plăcută, atingerea

pielii palmei este prea „personală”. Deoarece partea interioară a antebraţului este extrem de sensibilă la căldura corporală, atingerea acestei zone este prea „intimă”. Şi, deoarece sunt controlaţi de nervi sensibili din punct de vedere emoţional, umerii sunt prea „excitabili” pentru primul contact. Atingeţi zone mai aspre de piele de pe partea dorsală a mâinii, a încheieturii sau a antebraţului pentru a evita declanşarea unui clopoţel de alarmă.

Adesea, curtarea începe cu o strângere de mână. Un ritual de salut foarte răspândit, strângerea mâinii este o modalitate acceptabilă din punct de vedere cultural de a atinge palma altei persoane. Deşi nu duce neapărat la atingeri ulterioare, strângerea mâinii atunci când două persoane fac cunoştinţă ajută la pregătirea terenului. Când daţi mâna cu cineva, începeţi printr-o strângere fermă (nu la fel de puternică precum strângerea mâinii într-un context de afaceri) şi continuaţi cu o strângere mai relaxată pentru a testa fineţea şi căldura pielii partenerului dumneavoastră. Pentru o strângere de mână caracterizată prin „supunere” emoţională, rotiţi palma cu câteva grade în sus şi spre dreapta. Această răsucire supusă îi oferă partenerului dumneavoastră un „avantaj” şi acordă permisiunea de a sta mână în mână pentru mai mult timp.

Ca semnal tactil, palma rece sau umedă din cauza sentimentului de teamă faţă de străini nu este atât de dăunătoare pe cât aţi putea crede. Oamenii nu percep lipsa căldurii mâinii ca pe un semnal negativ. Palmele reci semnalează timiditate, iar în primele etape ale unei relaţii, timiditatea este potrivită. Biologii au documentat, în curtarea animalelor, o aversiune frecventă faţă de contactul fizic. De la lupi la maimuţe şi pisici, animalele emit instinctiv semnale de teamă înainte de a atinge un partener. Timiditatea arată că, probabil, nu vor deveni agresive. La oameni, palmele reci reflectă o rezervă firească ce atrage mai mult decât încrederea excesivă.

Bărbaţii ating, femeile simt

Bărbaţii şi femeile au opinii diferite în privinţa a ceea ce înseamnă a atinge şi a fi atins. Ei întind mâinile unul spre celălalt de parcă ar aparţine unor specii diferite.

În etapele timpurii ale unei relaţii, este mai probabil ca bărbaţii să atingă, nu femeile. Studiile confirmă că femeile se simt mai confortabil în privinţa atingerilor în fazele mai târzii (Canary şi Emmers-Sommer, 1997). Un bărbat poate să întindă mâna şi să atingă cu gesturi posesive pentru a exprima un interes sexual sau pentru a arăta că o anumită femeie îi aparţine. Cel puţin, strângerea fermă a braţului său în jurul taliei sau umerilor ei testează chestiunea.

Un bărbat interpretează prima atingere ca pe un semn sexual: „M-a atins, deci mă vrea", conchide mintea bărbatului. Dar logica este eronată, căci prima atingere a unei femei nu e atât de acut sexuală ca aceea a unui bărbat. Din contră, demonstrează sentimentul ei legat de căldura de ansamblu, caracterul cuprinzător şi nivelul de confort al unei relaţii. Ea se poate bucura de apropierea momentană de dragul momentului – nu ca de o etapă care duce mai apoi la un raport sexual, fizic. Atingerile ei mai blânde, mai gingaşe reflectă un sentiment de empatie, de sprijin şi conectare. Pe de altă parte, atingerile masculilor speciei noastre reflectă aproape numai sexualitate.

Ca femeie, vă puteţi întreba: „Cum îmi pot da seama dacă este interesat de mine sau vrea doar să-mi fie amic?". Răspunsul este: depinde cât de des atinge. Studiile arată că, în relaţii, femeile ating mai mult şi caută mai mult contact fizic decât bărbaţii. În curtare, rolurile sunt inversate: bărbaţii ating semnificativ mai mult. Când o femeie primeşte de la un prieten un număr de mângâieri, atingeri şi gâdilături mai mare decât normal, înseamnă că el vrea să îi fie mai mult decât un simplu amic.

Bărbaţii ar trebui să ştie că o „atingere tipică unei relaţii", pe mână, pe încheietură sau pe antebraţ, nu are mai nimic de-a face cu sexul. Femeile ar trebui să ştie că atingerea sexuală a bărbaţilor în zona taliei, a gâtului sau a umerilor spune prea puţine despre implicarea emoţională a acestora sau despre dorinţa lor de a-şi asuma un angajament.

Prima îmbrăţişare

Următorul nivel al atingerii începe cu un semnal de iubire cunoscut sub numele de *îmbrăţişare*. Cuvântul englezesc *hug*[*] vine din termenul scandinav *hugga*, „a alina". Rădăcinile biologice ale îmbrăţişării sunt, de fapt, legate de alinare şi afecţiune. Puii primatelor au instinctul înnăscut de a se ţine cu putere de mamă. Funcţional încă de la naştere şi până la vârsta de 4 luni, *reflexul Moro* este echivalentul uman al reacţiei ancestrale de a strânge cu putere. Când sunt în pericol, puii maimuţelor neantropoide şi antropoide se agaţă de blana mamei lor cu o strânsoare instinctivă foarte puternică. Strânsoarea aceasta este atât de fermă, încât puii nou-născuţi ai primatelor – maimuţe neantropoide, antropoide şi oameni deopotrivă – pot atârna, fără a fi ajutaţi, de o creangă sau de o frânghie pentru rufe.

Strângerea în braţe este o reacţie naturală la strânsoarea infantilă. Strânsorii, acestui semn al nevoii de a fi îngrijit ca de o mamă, i se răspunde prin îmbrăţişări, reacţia universală a unei mame. Îmbrăţişarea este modul corect din punct de vedere evolutiv de a spune „Te iubesc" şi modul adecvat al primatelor de a spune „Am nevoie de tine". Îmbrăţişându-ne, ne legănăm uşor unul pe celălalt într-o parte şi în alta. Mişcarea de legănare stimulează centrii plăcerii din creier legaţi de aparatul vestibular al urechii interne. Devenind fiecare copilul celuilalt atunci când ne facem curte, legănarea consolidează acest sentiment.

Partenerii care îşi fac curte se ating ca şi când fiecare ar fi bebeluşul celuilalt

* *Hug* = îmbrăţişare (n.r.).

Folosim îmbrăţişarea primatelor, prea puţin modificată, ca semn al curtării. Îmbrăţişările arată afecţiunea părintească şi liniştesc persoana îmbrăţişată. Pentru multe persoane, îmbrăţişarea este la fel de importantă sau chiar mai importantă decât actul de a face dragoste, fapt valabil pentru cele aproximativ 20-25% dintre femeile din SUA care sunt inhibate din punct de vedere sexual. Faptul de a fi îmbrăţişat creează un sentiment plăcut de siguranţă, protecţie şi confort. Studiile arată că femeile, în proporţie mult mai mare decât bărbaţii, tânjesc să fie îmbrăţişate. Dorinţa unei femei de a da şi a primi îmbrăţişări explică straniul sex-appeal al bărbaţilor cu talie mare pe care îi asemănăm cu „ursuleţii de pluş". Nu trebuie neapărat ca bărbaţii să fie slabi sau atletici, trebuie doar să ne vină să-i îmbrăţişăm.

Prima îmbrăţişare ar putea urma la scurt timp după prima atingere. Atingerea uşoară, în joacă a spatelui duce la o *îmbrăţişare laterală*, de explorare. Mâna dumneavoastră se întinde, cuprinzând talia partenerului, sau se strânge în jurul deltoidului cărnos al braţului, iar partenerul răspunde printr-un gest similar. Stând unul lângă celălalt, cu şoldurile aproape atingându-se, vă apropiaţi unul de altul prin două sau trei gesturi ritmice de strângere.

Îmbrăţişările laterale sunt jucăuşe şi, aparent, lipsite de implicare. De fapt, aproape toate semnalele de până acum au fost jucăuşe, iresponsabile şi lejere. Caracterul glumeţ al primelor atingeri dezvăluie lipsa, deocamdată, a unei implicări sincere. Deoarece joaca şi râsul oferă o portiţă de scăpare, puteţi, încă, să vă retrageţi în mod onorabil. Atingeţi, dar nu în mod serios – cel puţin nu încă.

Apoi intervine ceva în relaţia voastră, ceva care poate fi descris doar ca o „linişte serioasă". Vă uniţi în prima *îmbrăţişare frontală*, iar curtarea începe să avanseze mai repede. Când vă puneţi braţele unul în jurul celuilalt, cu palmele deschise lipite de spatele partenerului, şi vă uniţi trunchiurile şi şoldurile, v-aţi apropiat periculos de mult de actul de a face dragoste.

Îmbrăţişarea frontală comunică afecţiune şi căldură şi oferă prima experienţă ispititoare de apropiere totală între trupuri. După

îmbrăţişarea frontală totală, începeţi să schimbaţi îmbrăţişări relaxate în spatele unor uşi închise sau în intimitatea coridoarelor – departe de mulţime. Există un schimb de viteze major : curtarea este accelerată, în vreme ce viteza mişcărilor corpului încetineşte.

Zâmbetele se sting, iar buzele se despart. Pleoapele coboară spre o poziţie visătoare, în care ochii sunt pe jumătate închişi, numită *ochi de dormitor*. În unele cazuri, partenerii îşi înalţă şi îşi coboară sprâncenele, activând cele două tipuri opuse de muşchi – înalţă sprâncenele cu *muşchiul frontal*, le coboară cu muşchiul *corugator* – în acelaşi timp. Atributul dat de Charles Darwin acestei frunţi aflate parcă în luptă cu sine însăşi pentru a decide între două direcţii opuse este aspectul „suferind". Când atracţia devine irezistibilă, vedeţi linii dureros întrepătrunse deasupra sprâncenelor. Printr-o îmbrăţişare frontală strânsă, vă sincronizaţi, adoptând un ritm mai relaxat, viteza pe care o veţi avea în cele din urmă când veţi face dragoste.

Primul sărut

În poziţia îmbrăţişării, sunteţi mai aproape de faza a cincea – a face dragoste – decât îşi imaginează oricare din voi. Simţind seriozitatea a ceea ce va urma, vă îndepărtaţi de ceilalţi oameni. În întreaga lume, intimitatea este cadrul adecvat. Când nu sunt disponibile dormitoarele sau autovehiculele, soluţia este ceea ce antropologii numesc „locul de întâlnire dintre tufe". În societăţile simple, precum Gahuku Gama din Noua Guinee, cuplurile se întâlnesc în tufe pentru a se îmbrăţişa, a se săruta şi a-şi pune fizic în practică jurămintele.

> La început, buzele fiecărui partener ating uşor obrajii celuilalt. Apoi, de comun acord, buzele le caută pe ale celuilalt, aflate în aşteptare, printr-o mişcare laterală „cercetătoare". Această întoarcere a capului spre dreapta sau stânga seamănă

cu mişcările instinctive ale gurii bebeluşului pe sânul mamei în căutarea sfârcului. Primul sărut al buzelor pe buze este cel mai precis mod de până în acest moment de a testa capacitatea unui cuplu de a se armoniza, de a stabili acea sincronie esenţială necesară pentru a face dragoste.

Din îmbrăţişarea frontală, cu mişcarea-i legănată pentru a oferi certitudinea că nu se va întâmpla nimic rău, feţele se aliniază treptat. Cu ochii în dreptul ochilor, cu nasul în dreptul nasului, cu capetele la o distanţă de 15 centimetri, vă priviţi ochi în ochi în acel *en face* universal care spune „Te iubesc". Privindu-vă de la doar câţiva centimetri depărtare, ochii partenerului dumneavoastră par a se uni într-unul singur. Deja separaţi de ceilalţi prin îmbrăţişare şi izolaţi şi din punct de vedere spaţial, nu vedeţi decât un singur ochi, imens, într-o mare de piele. Exclusivitatea voastră este completă acum ; nu mai există nimic în afara dumneavoastră şi a partenerului. „Suntem doar tu şi eu acum" este mai mult decât un clişeu, e un adevăr senzorial.

Foarte încet, capetele voastre se apropie. Opt centimetri, apoi tot mai aproape, feţele voastre se înclină cu câteva grade mai la stânga sau mai la dreapta, în sincronie, astfel încât nasurile să permită apropierea. Iar buzele se unesc cu grijă. Vă uniţi în primul sărut.

Peceţi de iubire

Conform definiţiei ştiinţifice a doctorului Henry Gibbons, un sărut este „juxtapunerea anatomică a doi muşchi numiţi *orbicularis oris* în stare de contracţie". Un sărut, fireşte, este mai mult decât atât. În curtare, sărutul este un puternic mijloc de comunicare. Vă apăsaţi buzele pe ale altcuiva şi simţiţi răspunsul. Senzaţia sărutului primit stârneşte senzaţii neurochimice de euforie pe care le asociaţi cu persoana din faţa dumneavoastră.

Pentru unii, sărutul este mai intim decât raportul sexual. Deşi ating cele mai intime părţi ale corpului, prostituatele refuză să sărute. În multe privinţe, sărutul este, de asemenea, mai tehnic

decât raportul sexual. Cei care ştiu să sărute bine ştiu să controleze ritmul mişcărilor muşchilor şi cărnii din jurul propriei guri în timp ce răspund la mişcările din jurul gurii partenerului. Ştiu când să apese ferm, când să apese uşor, când să atingă excitant cu limba şi când să deschidă gura sau să o ţină închisă. Ştiu cum să se oprească, să respire şi să controleze secreţia de salivă. Cei care ştiu să sărute bine savurează un sărut şi gestionează aspectele tehnice ale acestuia în acelaşi timp.

Scântei

Primul sărut al curtării este memorabil. Shannon îşi aminteşte „scânteile". Shannon şi Eric se priveau şi îşi zâmbeau când, deodată, privirile lor s-au întrepătruns. „Simţeam că plutesc spre el", spune ea. „El şi-a apropiat încet faţa de a mea. Am devenit foarte agitată, de parcă stomacul meu ar fi vibrat. Eric şi-a pus braţele pe după gâtul meu. Respiraţia a început să mi se accelereze şi am simţit că buzele îmi devin fierbinţi. Apoi buzele noastre abia s-au atins, iar eu am simţit pe buze un gâdilat de scântei electrice. A fost o senzaţie gâdilitoare şi nu mai reuşeam să respir."

Chiar la începutul unui sărut, buzele se ating fără a implica limbile sau saliva. Primul sărut este fin, pentru a stârni fibrele C, care transmit plăcerea. În ciuda a ceea ce vedeţi în filme, un sărut brutal este simţit, dar nu excită la fel de eficient centrii cerebrali ai plăcerii.

Când se întâlnesc, buzele se strâng, ca în mişcarea ritmică de sugere a unui bebeluş. Buzele întoarse în afară comunică pasiune în mod direct, prin pulsaţii infantile. Primul sărut ideal este fin, uşor, cercetător şi durează între trei şi cinci secunde. Închideţi ochii pentru a savura contactul. Închiderea ochilor împiedică simţul vizual, orientat spre viitor, să interfereze cu imediateţea tactilă a sărutului.

Studiul în *slow motion* a unor scene cu săruturi din filme efectuat de antropologul Adam Kendon arată că o femeie îşi controlează

partenerul cu ajutorul semnalelor pe care le emite. Pentru a respinge un sărut, ea îşi întoarce capul pentru a evita capul lui, care se apropie, şi îi *zâmbeşte larg, cu gura deschisă*. Kendon a constatat că arătarea dinţilor este un gest care anulează sărutul. Când el se întoarce din nou spre ea şi vede un *zâmbet cu gura închisă*, se apropie şi o sărută.

Pentru a pune capăt sărutului, ea îşi retrage capul, arată puţin vârful limbii, îşi întoarce faţa într-o parte şi priveşte în altă direcţie, peste umăr. Totul este perfect sincronizat cu gesturi care pot face diferenţa dintre succes şi eşec. Când un bărbat încearcă să depăşească „pauza" cerută de zâmbetul ei cu gura deschisă, femeia îl consideră insistent şi îşi întoarce chipul în altă direcţie.

Bărbatul are puţine opţiuni. Poate să-şi frece uşor nasul de al ei, pentru a evoca un *chip visător*. Când vede că sprâncenele ei se înalţă şi buzele ei se despart fără a dezveli prea mult dinţii, el se apropie pentru a o săruta din nou. Antropologul a observat că, de fiecare dată când cei doi îşi ating uşor nasurile, ea îi oferă expresia visătoare. Când el face gestul potrivit – îi atinge nasul cu al lui –, ea nu îşi arată dinţii, iar el este liber să o sărute din nou.

> Atingerile pe care le schimbaţi acum vă pregătesc pentru momentele intime care urmează.

În curtare, atingerile sunt extrem de reale. Dacă a vedea înseamnă a crede, a atinge înseamnă „a şti sigur". În faza atingerii, depăşiţi rezistenţa la atingere a partenerului prin gesturi tactile liniştitoare. Negociaţi momentul potrivit, ritmul şi sincronia de care veţi avea nevoie mai târziu, în faza finală a curtării : a face dragoste. Semnalele tactile pe care le schimbaţi acum vă pregătesc pentru momentele intime ce urmează.

6

Faza a cincea: a face dragoste

Sexul şi iubirea sunt inseparabile, ca viaţa şi conştienţa.
D.H. Lawrence

În cazul bărbaţilor, sexul duce uneori la intimitate ;
În cazul femeilor, intimitatea duce uneori la sex.
Donald Symons

Etapa finală şi, de obicei, cea mai scurtă a curtării este cea în care partenerii fac dragoste. Pentru a face dragoste, comunicaţi cu zonele sensibile ale trupului partenerului, numite *zone erogene*, precum buzele, pleoapele, urechile, gâtul şi partea interioară a coapselor, apoi stimulaţi receptorii tactili aflaţi direct în organele sexuale. Semnalele nonverbale schimbate în această etapă foarte intimă vorbesc despre întâmplările legate de relaţii în cazul femeilor, iar în cazul bărbaţilor vorbesc în mod mai explicit despre sex.

La fel ca respiraţia şi hrănirea, actul sexual este controlat de părţi ale străvechiului „creier visceral" al sistemului nervos, mai ales de hipotalamus, glanda pituitară şi centrii mezencefalici ai plăcerii. Într-un dialog multisenzorial bogat în senzaţii tactile, vizuale, auditive, olfactive şi gustative, cuplurile depăşesc ultimele bariere ale intimităţii pentru a-şi valida iubirea.

Actul nonverbal al contopirii într-o singură entitate modelează modul în care reflectăm în cuvinte despre iubire. În studiul său asupra metaforelor iubirii folosite în limbajul de zi cu zi, lingvistul

Zoltan Kovecses defineşte idealul platonic al iubirii ca fiind contopirea a două părţi complementare. Faptul de a spune „Suntem un tot" sau „Ea este jumătatea mea mai bună" reflectă această viziune frecvent întâlnită asupra iubirii considerate o legătură reciprocă între jumătăţi. Menţionată pentru prima oară în opera *Banchetul* a lui Platon, cu peste două mii de ani în urmă, aceasta este credinţa occidentală conform căreia suntem incompleţi până când suntem iubiţi de o altă persoană.

Iubirea nonverbală

Semnificaţia iubirii este mai veche decât cuvintele folosite pentru a o defini. Iubirea comunică nonverbal, prin sentimente primordiale de ataşament combinate cu dorinţe sexuale ancestrale. Deşi ataşamentul şi dorinţa au evoluat pe căi diferite, ambele sunt necesare pentru a da sens actului de a face dragoste.

Ataşamentul este dorinţa de a fi aproape de celălalt, de a stabili un contact fizic şi de a avea grijă în mod deosebit de persoana iubită. Biologii au studiat psihologia ataşamentului la fiinţele umane şi la rudele noastre primate. În cazul oamenilor, una dintre descoperirile importante este că îndrăgostiţii folosesc aceleaşi semnale nonverbale pe care le transmit bebeluşii şi mamele pentru a-şi menţine apropierea unul faţă de celălalt. Zâmbetele, plânsul, susţinerea privirii şi strânsul în mâini îndeplinesc scopul biologic de a menţine doi parteneri – mama şi copilul sau femeia şi bărbatul – împreună din punct de vedere fizic şi spaţial.

În cadrul comunicării sexuale, femeile reacţionează la gesturile nonverbale de afecţiune. Când li se cere să descrie „cea mai minunată experienţă sexuală pe care ai trăit-o vreodată", femeile omit detaliile anatomice pe care şi le amintesc bărbaţii. Femeile îşi amintesc sentimentul de iubire, atmosfera locului în care se aflau şi sentimentul că au fost răsfăţate. Bărbaţii menţionează aspecte anatomice, contururile trupului femeii, catifelarea, fineţea şi căldura pielii ei.

Problema momentului

Pentru ambele sexe, eterna întrebare a curtării este când să facă dragoste. În întreaga lume, bărbaţii, în general, vor să facă dragoste mai repede decât îşi doresc femeile. Bărbaţii răspund la gesturile de atracţie sexuală ale femeilor indiferent dacă acestea emit sau nu semnale de afecţiune. Dorinţa femeilor de a face dragoste într-un stadiu mai avansat al relaţiei, nu într-o fază incipientă, se datorează faptului că gesturile de atracţie sexuală ale bărbaţilor nu sunt suficiente. Pe lângă semne evidente ale dorinţei din partea bărbaţilor, femeile au nevoie de semne de afecţiune.

Semnele de afecţiune

Sunteţi mai mult decât un simplu obiect sexual atunci când partenerul dumneavoastră:

- vă ţine de mână;
- vă aranjează gulerul sau hainele sau îi place să se joace cu părul dumneavoastră;
- nu îşi pierde interesul după a treia întâlnire dacă nu aţi făcut dragoste;
- după ce aţi făcut dragoste, vă sună ziua următoare;
- privirile sale nu rătăcesc fără ţintă în timpul întâlnirii;
- vă satisface nevoile fără a vă copleşi cu atenţiile lui;
- vă atinge braţul, umărul sau spatele – dar nu profită de fiecare ocazie pentru a face asta;
- nu încearcă să vă sărute sau să vă atingă prea insistent la prima întâlnire.

Raporturile sexuale se încarcă de semnificaţii mai ales atunci când partenerii schimbă semne ale dragostei care arată că există o legătură afectivă între ei. William Masters şi Virginia Johnson, cercetători în domeniul sexologiei, citează cazul reprezentativ al unui bărbat de 26 de ani căruia îi plăceau, la început, aventurile de

o noapte pentru că acestea nu erau însoţite de nici un fel de pretenţii. Mai târziu şi-a dat seama că lipsea ceva : un „sentiment de afecţiune faţă de persoana respectivă" (Masters, Johnson şi Kolodny, 1986, p. 161).

> *The Redbook Report on Female Sexuality* afirmă că femeile implicate în relaţii stabile au de trei ori mai multe şanse să ajungă la orgasm decât cele ce au o serie de aventuri de o noapte.

Raporturile sexuale înaintea căsătoriei şi aventurile de o noapte fac parte dintr-un tipar cultural larg răspândit de experimentare sexuală. Cuplurile din întreaga lume formează uniuni temporare pentru a câştiga experienţă în privinţa raporturilor sexuale. Conform opiniei antropologilor, raporturile sexuale înainte de căsătorie predomină în culturile tradiţionale din arhipelagurile Oceanului Pacific şi sunt mai puţin frecvente în lumea arabă şi în cea musulmană. În două treimi din cele 863 de societăţi studiate în *Etnographic Atlas* al antropologului Edward Murdock există destul de puţine interdicţii privitoare la raporturile sexuale de dinaintea căsătoriei. Antropologul Edward Evans-Pritchard dă exemplul populaţiei Nuer din sudul Sudanului şi spune că fetele de 15 sau 16 ani ar trebui să aibă cel puţin un iubit în satul lor şi mai mulţi iubiţi din satele învecinate.

În Occident, probabil că Danemarca este societatea cea mai permisivă. În Vestul Mijlociu al Statelor Unite există, poate, cea mai restrictivă mentalitate cu privire la raporturile sexuale de dinaintea căsătoriei. În Statele Unite per ansamblu, circa 80% dintre studenţi şi 63% dintre studente au întreţinut raporturi sexuale înaintea căsătoriei (Ingoldsby, 1995). „Astăzi, cele mai multe persoane cu vârste cuprinse între 20 şi 30 de ani", afirmă Masters şi Hohnson, „consideră că dobândirea unei experienţe senzuale, nu păstrarea virginităţii este un preludiu important în

alegerea unui partener de viaţă" (Masters, Johnson şi Kolodny, 1986, p. 159). Pentru mulţi, a face dragoste este o fază intermediară.

Emiterea semnalelor sexuale

În faza a cincea au loc două tipuri de comunicare. *Preludiul* este stimularea sexuală oferită şi primită înainte de raportul sexual. Raportul sexual sau *coitul* este introducerea penisului masculului în vaginul femelei. Cuvântul *coit* vine din latinescul *coitus*, „împreunare", prin latinescul *copula*, „legătură".

Bărbaţii şi femeile trec prin stări diferite şi urmăresc scopuri diferite prin preludiu şi coit. În timpul raportului sexual, contrastele emoţionale dintre bărbaţi şi femei sunt şi mai puternice decât în faza atingerii. Când perspectivele sexuale intră în coliziune, raportul sexual nu este, adesea, ceea ce ar putea să fie.

Perspectiva sexuală

Femeile şi bărbaţii văd raportul sexual din perspective fundamental diferite:

- bărbaţii ar vrea să aibă optsprezece partenere sexuale de-a lungul vieţii; femeile, patru sau cinci (Buss, 1998);
- femeile asociază sexul cu implicarea emoţională; bărbaţii îl asociază cu implicarea fizică (Canary şi Emmers-Sommer, 1997);
- fanteziile femeilor includ atingerile şi sentimentele; bărbaţii preferă imaginile vizuale ale coitului însuşi (Rodgers, 2001);
- femeile cumpără romane de dragoste; bărbaţii cumpără *Playboy*;
- pe bărbaţi îi deranjează mai mult infidelitatea sexuală decât infidelitatea emoţională; pentru femei este adevărat contrariul (Buss, 1998);

- femeile reacţionează faţă de sex cu „undă roşie"; bărbaţii acţionează cu „undă verde" (Canary şi Emmers-Sommer, 1997) ;
- când partenera nu spune nimic, bărbaţii presupun că totul este în regulă; când partenerul nu spune nimic, femeile presupun că ceva nu este în regulă (Fincham *et al.*, 1993) ;
- 90% dintre bărbaţi şi 40% dintre femei spun că ajung la orgasm în timpul coitului „de cele mai multe ori".

Semnalele nonverbale ale orgasmului

Orgasmul este modul creierului de a spune „Sexul e minunat" şi modul naturii de a ne determina să devenim dependenţi de dragoste. Pentru care alt motiv ar dori cuplurile să se unească în straniul act al coitului ? Orgasmul nu diferă de emoţia primei plonjări cu un *roller coaster*. Plăcerea simţită brusc în zona organelor genitale apare când creierul eliberează o substanţă neurochimică, dopamina, şi hormonul oxitocină.

Cuvântul *orgasm* vine din grecescul *orgasmos*, care înseamnă „umflare" sau „excitare". Simţiţi o iluminare profund plăcută care „luceşte" în organele genitale şi se răspândeşte în întreaga zonă pelviană. Pot apărea şi senzaţii gâdilătoare în degetele de la mâini şi de la picioare, o reacţie de relaxare a întregului corp, senzaţii de eliberare sexuală şi de epuizare fericită, extatică.

Psihologul John Money descrie experienţa ca pe o „voluptuoasă senzaţie de extaz" care se declanşează simultan în creier şi în organele sexuale. Aceasta se declanşează prin intercomunicarea reţelelor nervoase de deasupra şi de dedesubtul taliei. Orgasmul poate fi declanşat fizic, prin preludiu şi coit, sau mental, prin gânduri şi imagini mentale erotice. În cazul anumitor persoane, muzica lui Mozart, o duzină de trandafiri sau un singur sărut pot declanşa această reacţie. Există multe modalităţi de a ajunge la extazul iubirii, dar studiile concordă asupra faptului că mult mai puţine femei decât

bărbaţi obţin orgasmul doar prin coit şi aceasta mai ales din cauză că bărbaţii nu emit semnalele potrivite.

Simptomele nonverbale ale orgasmului includ înroşirea pielii feţei sau a gâtului, deschiderea involuntară a gurii sau lăsarea în jos a mandibulei, mişcări reflexe de îndoire şi întindere a mâinilor şi picioarelor, respiraţia accelerată şi gâfâitul, încordarea intensă a muşchilor, arcuirea spatelui şi spasme în întreg corpul. Semnele auditive sunt gemetele, oftaturile, râsul, plânsul şi ţipetele. Semnalele tactile includ contracţiile musculare ale treimii exterioare a peretelui vaginal, încordarea la maximum a muşchilor abdominali, contracţiile ritmice ale muşchilor din jurul bazei penisului şi vaginului şi ale muşchilor din zona pelviană inferioară.

Aici, în cea mai fizică etapă a curtării, există nepotriviri semnificative între limbajul corporal al bărbaţilor şi cel al femeilor. Acestea sunt succint exprimate de ginecologul Elizabeth Stewart de la Harvard Medical School : „Pentru cele mai multe femei, penisul în vagin nu este suficient pentru a ajunge la orgasm” (2002, p. 116). La Institutul Kinsey s-a constatat că până la 70% dintre femei nu ajung la orgasm doar datorită contactului sexual în sine. Şi totuşi, bărbaţii ajung uşor la orgasm, deoarece procrearea depinde de orgasm pentru ca sperma, cu celulele sale reproductive, să ajungă la ovulul care aşteaptă fecundarea.

Gesturile preludiului

Limbajul corporal al preludiului este, surprinzător, acelaşi în întreaga lume : atingeri uşoare, mângâieri cu vârfurile degetelor, săruturi ale buzelor, atingeri cu limba şi o formă intimă de „atingere” numită *vorbe de iubire*. Cuplurile de pretutindeni adoptă tonuri blânde ale vocii pentru a excita nervul cohlear al urechii interne, care a evoluat la primele vertebrate din simţul tactil. În timpul preludiului, vorbele de iubire pot fi la fel de excitante ca o atingere a trupului.

Este posibil ca femeia să reacţioneze mai fervent la atingeri şi la vorbele de iubire în timpul preludiului decât la mişcările trupului bărbatului în timpul coitului. Ea poate avea unul sau mai multe orgasme declanşate doar de mâinile lui care o mângâie. Totuşi, poate că bărbatul nu acordă mângâierilor atât de mult timp cât ar dori ea. El este programat genetic să treacă de preludiu cât mai repede posibil. Propria-i plăcere fizică, concentrată aproape în întregime în organul său sexual, îl îndeamnă să se îndrepte spre ţel, spre coit. Pentru o mai bună comunicare în timpul fazei a cincea, el ar trebui să aştepte semnalele ei. O mişcare incitantă sau o îmbietoare schimbare de poziţie vor arăta când ea este pregătită. Înaintea semnalului ei de pornire, coitul este prematur.

În cazul ambelor sexe, o zonă sensibilă la atingere în timpul preludiului este zona pieptului, bogată în ramificaţii sensibile ale *nervilor intercostali*. Pline de terminaţii nervoase libere şi de receptori senzuali numiţi *corpusculii Meissner* şi *discurile Merkel*, sfârcurile sunt extrem de sensibile la atingerile uşoare. Clitorisul, penisul, fruntea, tălpile, palmele şi perniţele de pe vârfurile degetelor conţin concentraţii dense de terminaţii nervoase specializate de acest gen, drept care constituie ţinte importante în cadrul preludiului.

Ca zone erogene, sânii sunt extrem de diferiţi. Unele femei nu simt nici o senzaţie sexuală când le sunt atinşi sânii, în timp ce altele ajung la orgasm când este stimulat uşor un sfârc sau tegumentul areolar. Multe femei şi mulţi bărbaţi spun că sfârcurile sunt cele mai erotice zone ale pieptului lor. Studiile au constatat că sânii mai mari simt senzaţii mai puţin intense la atingerea sfârcurilor sau a pielii decât sânii mici (Berman şi Berman, 2001). În cazul ambelor sexe, mângâierea tâmplelor, a frunţii sau a obrajilor poate duce la întărirea vizibilă a sfârcurilor. Un sfârc întărit poate arăta că aţi emis semnalele potrivite.

O zonă erogenă neglijată este zona perineului partenerului, sau „pielea sexuală”, o zonă fără păr aflată între organele genitale şi

anus. Pentru că suntem primate, pielea noastră sexuală e bogată în terminaţii nervoase libere, *corpusculii Meissner* şi *discurile Merkel*, drept care este o sursă de excitare în cazul multor bărbaţi şi a unora dintre femei (Berman şi Berman, 2001). Deoarece o femeie este mai puţin constantă în faza a cincea, ca bărbat ar trebui să fiţi atent la indiciile care arată „nivelul de confort" – ca, de exemplu, relaxarea muşchilor (semnal pozitiv) sau retragerea (semnal negativ) – pentru a şti cât de departe să mergeţi.

Alte zone de atingere în timpul preludiului sunt părţile interioară şi exterioară ale coapselor şi unduioasele fese. Cuvântul englezesc *buttock*[*] este derivat din rădăcina indo-europeană *bhau-*, veche de şapte mii de ani, care înseamnă „a lovi". Atingerea fundului stimulează nervul pudorii, care activează direct penisul şi clitorisul. În tandem cu nervul pudorii, ar putea fi excitate ramificaţiile gluteale şi perineale ale nervului femural posterior cutanat ca pregătire pentru coit. Aceşti nervi sunt foarte numeroşi în partea interioară a coapselor, în partea din spate a picioarelor şi în fese.

Atingerile uşoare ale acestor zone parcurg o cale nervoasă străveche, din perioada evolutivă, *tractul spinotalamic anterior*, spre centrii plăcerii, unde sunt simţite efectele plăcute ale acestor senzaţii. Mângâiat prin gesturi de atingere potrivite – un sărut, o frecare uşoară cu nasul, un masaj uşor –, trupul partenerului dumneavoastră intră într-o stare parasimpatică relaxată, de tip „odihneşte-te şi digeră", necesară pentru ca ţesuturile sexuale să se umezească şi să se dilate. Mişcările lente şi unduioase ale palmelor şi ale vârfurilor degetelor de-a lungul umerilor, a spatelui şi a şoldurilor pot să liniştească şi să excite în acelaşi timp. O reacţie parasimpatică contracarează simptomele simpatice de tipul „luptă sau fugă" simţite mai devreme, când încă nu vă cunoşteaţi. Mâinile reci devin mai calde, iar muşchii gastrointestinali se relaxează. Din punct de vedere emoţional, „toate sunt bune şi frumoase".

---

* *Buttock* = fesă (n.r.).

Spre deosebire de anatomia femeii, anatomia sexuală a bărbatului este simplă, standardizată şi directă : penisul lui. În ciuda sfaturilor date de revistele pentru femei în legătură cu metodele exotice de „a-l face să se încingă diseară", chiar nu există nici un mister, deoarece acest organ sexual este uşor de stimulat şi repede satisfăcut. Şi, având 12 centimetri sau chiar mai mult când este în erecţie, nu riscă să fie trecut cu vederea.

Din contră, zonele sexuale ale femeii sunt parţial ascunse, distribuite discret şi semisubterane. Sunt mai puţin standardizate, mai complexe şi mult mai misterioase. Fără o hartă mentală, bărbaţii se rătăcesc.

Curtarea nu prosperă pe un fond de neînţelegeri, de indicii emise sau percepute greşit şi din orgasme mimate. Dacă el nu reuşeşte să comunice cu trupul ei, ea ar trebui să-l educe prin cuvinte sau să-i îndrume mâna. Longevitatea unei relaţii depinde de sinceritatea verbală şi nonverbală.

> În cartea sa *Emotional Intelligence* (1995), Daniel Goleman sugerează că apropierea fizică, dorinţa împărtăşită, intenţiile similare şi mişcările sincronizate ale trupului în timp ce fac dragoste permit cuplurilor să se bucure de aceleaşi sentimente profunde de empatie de care se bucură mamele şi bebeluşii lor.

Legătura de iubire

După ce fac dragoste, partenerii îşi pot jura, verbal, să se iubească veşnic. Prin limbajul trupului, îndrăgostiţii oferă şi primesc mai multe gesturi care îi unesc decât în orice altă etapă a curtării. Schimbă între ei atât de multe mesaje, încât se simt mai aproape unul de celălalt decât şi-ar fi putut închipui vreodată. Iar substanţa chimică numită oxitocină are un rol important aici.

Datorită eliberării de oxitocină, partenerii tind să-şi fie fideli unul altuia, să se simtă mai puţin atraşi de alţii şi să se simtă trădaţi

dacă partenerul nu este fidel. Semnalele nonverbale consolidează exclusivitatea legăturii nou-formate. Contactul total dintre corpuri imprimă o imagine tactilă a căldurii care rămâne în memorie după ce partenerii fac dragoste. Aromele de mosc ale pielii sunt percepute în centrii emoţiei din creierul mamiferelor. Însăşi postura fizică – de obicei faţă în faţă, ochi în ochi, piept la piept – ajută cuplurile să se contopească din punct de vedere psihic.

De la preludiu până la coit, există un al treilea tip de comunicare sexuală în faza raportului sexual. Biologii îl numesc *comportamentul post-coit*. Multe animale se despart după împerechere, dar unele conferă intensitate legăturii de cuplu prin gesturi suplimentare. Zebrele îşi aranjează reciproc blana după un raport sexual. Antilopele îşi ling partenerii pentru a elibera oxitocină. Masculii de avozetă (păsări cu picioare lungi care trăiesc pe ţărmuri) îşi ţin o aripă întinsă peste spatele femelei în timp ce înaintează alergând cu ciocurile încrucişate.

Şi noi schimbăm mesaje „după sex". Deşi neidentificate până acum, comportamentele post-coit ar putea fi la fel de importante pentru oameni ca şi ceea ce se întâmplă înaintea sau în timpul coitului. Pentru a studia comunicarea de după raportul sexual, am căutat jurnale personale pe Internet. Căutarea expresiei „după ce am făcut dragoste" a dezvăluit comportamente post-sex clar interpretabile fie ca „Rămâi cu mine", fie ca „Pleacă".

„După ce am făcut dragoste" – semnale pozitive şi negative

Rămâi cu mine. *După ce am făcut dragoste* pentru prima oară, ne-am ţinut în braţe unul pe celălalt şi am plâns. *După ce am făcut dragoste*, mi-am înclinat capul, atingându-l pe al ei, poziţie pe care o numim „întâlnirea minţilor noastre". *După ce făceam dragoste*, stăteam întinşi unul lângă celălalt, cu trupurile atingându-se unul de

celălalt, ţinându-ne de mână şi bând câte puţin vin, iar apoi ne culcam. Cam la o jumătate de oră *după ce am făcut dragoste*, a început să adie o briză rece, iar el m-a ţinut în braţe. Masajele pe întreg corpul *după ce am făcut dragoste* au făcut diferenţa dintre a face sex şi a face dragoste. *După ce am făcut dragoste*, el a zis : „Ne potrivim ca mâna în mănuşă". *După ce am făcut dragoste*, noul meu iubit mi-a admirat picioarele. Înainte de a ne căsători, ea obişnuia să se încalţe cu adidaşii mei galbeni *după ce făceam dragoste* după-amiaza. *După ce am făcut dragoste*, am întrebat-o dacă îmi dă voie să-i pieptăn părul cu o perie. Cel mai drăguţ lucru pe care l-ai fi putut face *după ce am făcut dragoste* a fost să mă săruţi pe frunte. *După ce făceam dragoste*, ieşeam în picioarele goale pe treptele de la intrarea din spate a casei. *După ce am făcut dragoste* pentru prima oară, el m-a întors pe o parte şi s-a cuibărit în pat în spatele meu. Sărutul perfect a fost *după ce am făcut dragoste*, când mi-ai luat mâna într-a ta.

Pleacă. Actriţa de comedie Joan Rivers glumea spunând că, după ce ea şi soţul ei făceau dragoste, el desena un contur în jurul trupului ei cu o bucată de cretă. *După ce am făcut dragoste*, te-ai îndepărtat, gândindu-te doar la tine însuţi. Nu ar fi trebuit în nici un caz să mă dai la o parte *după ce am făcut dragoste*. *După ce am făcut dragoste*, ea m-a rugat să plec din dormitor. Stând întinşi în pat, noaptea, *după ce am făcut dragoste*, el a mângâiat blana albicioasă de caribu atârnată deasupra patului său. *După ce am făcut dragoste*, ea a vomat. Apoi a început să părăsească patul nostru *după ce făceam dragoste*. După-amiaza, *după ce am făcut dragoste*, el părea neliniştit. *După ce am făcut dragoste*, ea mi-a spus că urma să plece la New York. „Sunt însurat", i-am spus eu *după ce am făcut dragoste*. *După ce am făcut dragoste*, el a spus : „Trebuie să mă scol devreme dimineaţă" şi a plecat. A detestat faptul că am mers direct la duş *după ce am făcut dragoste* ca să spăl de pe mine orice urmă a lui. Chiar ar fi trebuit să vorbeşti cu mine, să-mi spui ceva *după ce am făcut dragoste*.

Ceea ce începe cu un gest de atragere a atenţiei – „Sunt aici” – se încheie cu un sentiment: „Suntem un tot, o singură entitate”. Unde stătea o singură persoană la început, acum stau două. Acesta nu este sfârşitul curtării, ci începutul unui proces menit să vă facă să rămâneţi împreună din punct de vedere emoţional şi apropiaţi din punct de vedere fizic. În capitolul 12, vom studia comunicarea nonverbală pentru relaţia de lungă durată. Între timp, să studiem cea mai atrăgătoare trăsătură fizică a dumneavoastră, şi anume chipul.

7

Chipul atracţiei

Toate acţiunile sunt ale minţii, iar oglinda minţii este chipul, indexul fiind ochii.

Cicero (106 î.Hr. – 43 î.Hr.)

Cea mai atrăgătoare trăsătură fizică a dumneavoastră este suprafaţa din partea frontală a capului, de la frunte până la bărbie, numită faţă. Pentru a atrage un partener, sporiţi farmecul vizual al trăsăturilor dumneavoastră faciale, al pielii şi al dinţilor pentru a oferi privirilor un aspect mai îmbietor. Bărbia, buzele, obrajii, pometii, nasul, linia sprâncenelor, orbitele ochilor şi adânciturile tâmplelor sunt vizibil mai proeminente sau mai retrase ; dumneavoastră accentuaţi mesajele lor prin expresii ale feţei, coafuri şi machiaj.

Pentru a spune „Sunt femeie", o femeie îşi accentuează cu ajutorul rujului unduirea sinuoasă a gurii. Pentru a spune „Sunt bărbat", un bărbat îşi aranjează perciunii pentru a crea forme drepte, unghiulare pe lateralele feţei, forme asemănătoare cu însemnele „perciunate" ale posturii de atac ale sticletelui mascul. În curtare, chipul este ca o pictură, un tablou viu şi un afiş publicitar, toate într-una.

Pentru a stârni interesul celorlalţi, scoateţi în evidenţă chipul cel mai plăcut pe care îl puteţi prezenta. Evidenţiaţi elementele pozitive şi mascaţi-le pe cele mai puţin atrăgătoare pentru a crea o faţadă

atrăgătoare din punct de vedere sexual. De exemplu, frecventul obicei de evidenţiere a ochilor, pometilor şi buzelor femeii cu ajutorul machiajului are şi efectul pozitiv de aparentă micşorare a bărbiei. În toate colţurile lumii, bărbia de dimensiuni reduse este considerată o trăsătură feminină atrăgătoare. Antropologul Donald Symons a sugerat că bărbia, mandibula ascuţită şi dimensiunea redusă a părţii inferioare a feţei echivalează cu prezenţa unor niveluri sporite de hormoni estrogeni. În toate societăţile, mesajul unei feţe în formă de inimă este acelaşi: „Sunt femeie" (Symons, 1979).

Fruntea feminină este vizibil mai netedă, mai rotundă şi mai verticală decât cea masculină. Fruntea masculină, în schimb, prezintă o arcadă a sprâncenelor mai proeminentă (adesea cu o protuberanţă osoasă deasupra nasului), nu este la fel de rotundă ca a femeilor şi coboară mai mult spre spate. Buzele femeilor sunt mai mici, dar vizibil mai pline decât ale bărbaţilor, iar mandibula feminină este mai mică în raport cu înălţimea craniului ei.

> Cercetările arată că barba nici nu sporeşte, nici nu reduce atractivitatea fizică a unui bărbat.

Pentru a-şi intensifica prezenţa masculină, bărbaţii cu bărbii mici pot purta barbă pentru a face ca mandibula lor să pară mai mare. Femeile reacţionează fără ezitare la această valoare adăugată a feţei, la fel cum acceptă ca fiind „reale" sprâncenele subţiri, ca trasate cu creionul, ale unei prietene. În ceea ce priveşte aspectul feţei, ochii primatelor se încred în ceea ce văd şi nu se deranjează să întrebe de ce. Ca şi marginea protuberantă şi aprinsă a obrajilor unui urangutan mascul – care nu are alt scop decât acela de a arăta o faţă mai mare –, tot ce contează este ceea ce există din punct de vedere vizual. În cazul bărbaţilor cu bărbii mai mari, cea mai bună prezentare poate fi în aceeaşi măsură un chip neted, fără barbă, şi un chip cu barbă. Cercetările arată că barba nici nu sporeşte, nici nu reduce atractivitatea fizică a unui bărbat.

Din ce este formată o faţă?

Din punct de vedere emoţional, faţa este cea mai expresivă parte a corpului dumneavoastră. Suprafaţa ei include 28 de elemente importante şi toate comunică în timpul curtării:

1. pielea;
2. urechile;
3. lobii urechilor;
4. sprâncenele;
5. fruntea;
6. tâmplele;
7. ochii;
8. pleoapele superioare;
9. pleoapele inferioare;
10. genele;
11. nasul;
12. nările;
13. umflăturile nărilor;
14. pomeţii;
15. obrajii;
16. şanţul nazo-labial (şănţuleţul vertical de pe buza superioară);
17. buza inferioară;
18. buza superioară;
19. guşa;
20. părul de pe faţă;
21. ridurile;
22. aluniţele;
23. glandele sudoripare ecrine;
24. glandele uleioase sebacee;
25. glandele apocrine;
26. maxilarul superior (maxilarul);
27. maxilarul inferior (mandibula, inclusiv bărbia);
28. dinţii.

În ciuda abilităţii de a recunoaşte şi a ne aminti mii de chipuri, nu suntem capabili să le descriem suficient de bine în cuvinte. Indiciile privind identitatea utilizate de Poliţia din Chicago, de exemplu, consistă în cuvinte şi expresii generice:

- frunte înaltă, joasă sau îngustă;
- piele netedă, cu asperităţi sau ridată;
- nas lung, lat, turtit, mic şi ascuţit sau roman;
- nări late, înguste sau umflate;
- obraji supţi, rotunzi, uscaţi, uleioşi sau ridaţi;
- colţurile gurii îndreptate în sus, în jos sau drepte;
- buza superioară şi cea inferioară subţiri, medii sau pline (cele două buze pot fi diferite ca grosime);

- bărbie rotundă, ascuţită, pătrăţoasă sau mică;
- bărbie dublă, „măr al lui Adam" protuberant, guşă care atârnă.

Mişcările feţei şi proporţiile subtile ale trăsăturilor faciale sunt şi mai greu de descris. Per ansamblu, chipul uman a devenit mai copilăros, mai puţin intimidant şi mai prietenos pe parcursul evoluţiei sale în timp. Mandibula şi maxilarul late şi arcul dental mai amplu ale strămoşului nostru de acum două milioane de ani, *Homo habilis*, aparţineau unui chip care inspira teamă şi o mare putere de a muşca. Azi, partea inferioară a feţei noastre este mai mică, mai subţiată, iar trăsăturile mai fine se înghesuie sub o frunte boltită care are, esenţialmente, un aspect infantil. Pentru ochii unui om, neajutorarea frunţii echivalează cu grija faţă de copii, cu tinereţea şi cu inocenţa.

În curtare, faţa atrage privirile nu doar datorită trăsăturilor, ci şi graţie mişcărilor. Un chip nu trebuie să fie ieşit din comun pentru a atrage un partener. Fiecare chip îşi are propriile trăsături, proporţii şi propria atractivitate vizuală. Timp de sute de mii de ani – de-a lungul procesului pe care biologii îl numesc *selecţie sexuală* – evoluţia umană a favorizat, în general, frumuseţea, atât cea feminină, cât şi cea masculină. La urma urmei, strămoşii noştri au fost suficient de atrăgători încât să îşi atragă partenerii. Mai mult decât oricare dintre rudele noastre din regnul animal, noi, oamenii, ne bazăm deosebit de mult, atunci când facem curte, pe semnele, semnalele şi indiciile faciale. Un zâmbet, nişte sprâncene expresive şi o privire cu „vino-ncoace" sunt indispensabile.

Clasicele feţe ale curtării

Studiile asupra atractivităţii chipurilor umane arată că feţele cele mai memorabile sunt fie foarte urâte, fie foarte frumoase. Pentru a arăta bine, actorii de film celebri în întreaga lume îşi evidenţiază pometii şi îşi prezintă ochii mari, larg deschişi, buzele

pline şi tenul fără cusur. Aduceţi-vă aminte de ochii mari, luminoşi, ai Madonnei sau de chipul arătos, copilăros, al lui Tom Cruise.

„Semnătura", trăsăturile particulare care vorbesc în armonie cu frumuseţea sunt cele ce deosebesc aceste chipuri clasice. Ne amintim imediat zâmbetul lui Tom Cruise şi nasul roman al Madonnei. Cu câteva decenii mai înainte, chipul-emblemă al Hollywood-ului, cel al Gretei Garbo, era renumit pentru simetria sa aproape perfectă. Buza inferioară plină a lui James Dean conferea chipului actorului un aer de rebel îmbufnat, androgin. Când Marilyn Monroe zâmbea, pleoapele ei coborâte îi confereau seducătorul aspect cu „ochi de dormitor". Când Elvis Presley zâmbea, buza lui superioară, asimetric înălţată şi dezvelind puţin dinţii îi dădea aspectul de „băiat rău". Când Sofia Loren îşi întorcea chipul în lumina camerelor de filmat, nasul ei destul de mare proiecta umbre pe pomeţi. Azi, particularităţile acestor chipuri faimoase sunt la fel de memorabile ca frumuseţea lor clasică.

Cum atrage chipul privirea

Deşi reprezintă mai puţin de 5% din suprafaţa corporală, faţa este un mesager principal al personalităţii, imaginii şi alurii. Iniţiate la jumătatea anilor '60, studiile ştiinţifice asupra atractivităţii fizice au confirmat că faţa este elementul corporal care atrage în cea mai mare măsură (Patzer, 1985). Având în vedere densa concentrare de trăsături a zonei faciale, nici o altă parte a anatomiei noastre nu transmite la fel de multe mesaje atrăgătoare. Şi nici o altă parte a suprafeţei corporale nu are mai multe terminale senzoriale – ochi, nas, buze, urechi, limbă şi piele – prin care să primească semnalele transmise din afară. Unică în regnul animal, curtarea noastră îşi atinge apogeul pe chipul uman.

Antropologii au constatat că, în toate societăţile, chipul ideal din punctul de vedere al curtării începe cu linia fină, subţire a mandibulei unui tânăr sau a unei tinere de 16-20 de ani. Tenul este neted, hidratat, lipsit de riduri şi fără cusur. Dinţii se află la distanţe egale

unul faţă de celălalt, neieşind în afară şi nefiind curbaţi spre interior. Maxilarele sunt bine aliniate, nici unul mai în afară sau mai înăuntru decât celălalt. Bărbia nu este nici prea scurtă, nici prea lungă. Nasul nu este atât de mare încât să eclipseze celelalte trăsături. Pe întreg mapamondul, feţele atrăgătoare tind să fie cele simetrice şi echilibrate, partea stângă oglindind-o pe cea dreaptă.

> În cazul bărbaţilor, frumuseţea feminină activează aceiaşi centri ai plăcerii din creier care sunt activaţi şi de ciocolată, de Cabernet şi de cocaină.

Studiile arată că atractivitatea feţei scade semnificativ între 15 şi 35 de ani (Korthase şi Trenholme, 1982), dar vă puteţi păstra frumuseţea pentru perioade mai lungi dacă înţelegeţi în ce fel sunt atrăgătoare trăsăturile ei. În anii ’30, biologii au identificat anumite trăsături ale feţei relaxate care sunt preferate de oamenii de pretutindeni. Se crede că un anumit set de trăsături şi proporţii tinereşti – ochi distanţaţi şi buze cărnoase pe un ten fin, fără cusur – este atrăgător în mod universal, atât în cazul unui chip feminin, cât şi în cazul unuia masculin. În toate culturile, calităţile preferate ale chipurilor feminine şi masculine deopotrivă sunt pomeţii înalţi, ochii mari şi distanţa mică dintre gură şi bărbie (Perrett, May şi Yoshikawa, 1994).

Formula esenţială a frumuseţii este cunoscută sub numele de *tipar infantil*. În 1939, biologul Konrad Lorenz a identificat tiparul în cazul mamiferelor (inclusiv *Homo sapiens*). Lorenz a descoperit că suntem atraşi de trăsăturile „feţei de copil”. Fruntea rotundă, ochii mari, nasul micuţ, tenul perfect şi o mandibulă de dimensiuni mici conspiră pentru a ne determina să dorim să îmbrăţişăm şi să alintăm. Suntem îndrăgostiţi de ceea ce biologii numesc *reacţia drăgălăşeniei*. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, faţa adoptă caracteristici tipice adulţilor – pomeţi mai laţi, arcade ale sprâncenelor mai mari şi maxilare mai mari –, dar faţa de copil continuă să ne atragă pe tot parcursul vieţii.

Cu ajutorul machiajului, al cremelor de faţă, al chirurgiei cosmetice şi al Botox-ului, femeile şi tot mai mulţi bărbaţi se străduiesc să conserve exact aceste trăsături. Ridurile sau defectele care rivalizează cu tiparul infantil pot fi mascate, ascunse şi chiar înlăturate. Nasurile pot fi atenuate cu fond de ten lichid, ochii pot fi evidenţiaţi cu creion dermatograf, iar buzele pot fi sidefate pentru a imita aspectul buzelor proeminente, pline, cărnoase al bebeluşului. (Drăgălaşul aspect al buzelor uşor ţuguiate ale bebeluşului se datorează muşchilor buzelor care se dezvoltă în partea din mijloc pentru a facilita suptul.) Pe scurt, aspecte esenţiale ale tiparului infantil pot fi prelungite pe o perioadă lungă, aproape pentru totdeauna.

La bărbaţi, femeile sunt atrase cel mai mult de ochi. Ochii bărbatului evocă aceeaşi reacţie de afecţiune maternă pe care o evocă ochii bebeluşilor prin privirea *en face*. Deoarece femeile sunt foarte atente la ochi, bărbaţii ar trebui să-şi aranjeze mereu sprâncenele pentru ca acestea din urmă să nu concureze la atragerea atenţiei. Bărbaţii de peste 35 de ani ar putea urma exemplul reporterilor şi prezentatorilor de ştiri. Pe ecran, puţin machiaj sub ochi acoperă ridurile care distrag atenţia, iar chipul nu pare lipsit de viaţă, obosit sau „trist". O cantitate foarte redusă este suficientă pentru a ascunde ridurile, iar machiajul rămâne invizibil pentru oricine. Din nou, ochii primatelor au încredere în ceea ce văd.

> În toate culturile, calităţile preferate ale chipurilor feminine şi masculine deopotrivă sunt pomeţii înalţi, ochii mari şi distanţa mică dintre gură şi bărbie.

Studiile arată că feţele cu aspect obişnuit, mediu, ai căror posesori nu ajung staruri de cinema şi nu câştigă concursuri de frumuseţe, sunt totuşi considerate a fi întru câtva sau chiar foarte atrăgătoare. Într-un studiu clasic, psihologii Judith Langlois şi Lori Roggman de la University of Texas au amestecat digital feţe masculine şi feminine pentru a crea, prin tehnica mozaicului, o faţă masculină şi

una feminină cu aspect mediu. Persoanele chestionate au considerat feţele care constituiau această medie computerizată ca fiind mai atrăgătoare decât oricare dintre feţele reale folosite la alcătuirea melanjului (Langlois şi Roggman, 1990).

Studiile succesive din Anglia şi Japonia au confirmat că feţele cu aspect mediu sunt, într-adevăr, la fel de atrăgătoare, deşi nu întotdeauna la fel de „frumoase" ca feţele reale utilizate în amestec (Perrett, May şi Yoshikawa, 1994). În curtare, chiar şi feţele simple, obişnuite, fără maxilare cizelate, pomeţi sculptaţi, gene lungi şi alte trăsături considerate etaloane clasice ale frumuseţii sunt atrăgătoare. Prin magia tiparului infantil a lui Lorenz, feţele cu aspect mediu au un sex-appeal care depăşeşte media.

Chipul dumneavoastră spune ceea ce aţi vrea să spună?

Dacă este mai atrăgător decât aţi crede, chipul mediu devine şi mai atrăgător când trăsăturile sale sunt puse în mişcare. Mişcările feţei sunt la fel de atrăgătoare ca trăsăturile faciale în sine. Mişcările expresive ale buzelor, pleoapelor şi sprâncenelor luminează şi animă chipurile obişnuite la fel cum conferă energie chipurilor drăguţe. Studiile din domeniul psihologiei sociale arată că bărbaţii consideră feţele expresive ca fiind „mai atrăgătoare" decât feţele frumoase.

Puteţi să mergeţi ţanţoş, cu capul sus, să vă înclinaţi faţa spre stânga sau spre dreapta pentru a arăta empatie, să scuturaţi din cap, îndepărtând bretonul pentru a atrage atenţia spre ochii dumneavoastră, să înălţaţi sprâncenele pentru a arăta înţelegere şi să prelungiţi un zâmbet pentru a radia în continuare. O faţă mobilă arată că răspundeţi, că reacţionaţi, transmite mesaje directe şi este mai interesantă pentru privire. Deoarece suntem primate cu moduli ai lobului temporal deosebit de dezvoltaţi pentru recunoaşterea facială, o faţă şi trăsăturile ei se impun atenţiei în mai mare măsură decât orice altă parte a corpului.

Suntem incredibil de atenţi la buze. Studiile PET-scan* arată că, în timp ce ascultăm pe cineva, citim în mod inconştient buzele pentru a îmbunătăţi recunoaşterea vocală a cuvintelor. Mişcările buzelor în sine, fără sunetele vorbirii, activează *zona Wernicke*, principalul centru cerebral de înţelegere a vorbirii. Deoarece le urmărim atent cu privirea, buzele ar trebui să fie bine îngrijite atunci când facem curte. Nici măcar ochii cei mai frumoşi nu pot distrage atenţia de la nişte buze urâte, murdărite cu ruj sau crăpate, aspre.

Studierea EMG-ului medical sau a *electromiografiei* a demonstrat existenţa unor niveluri considerabil mai înalte de activitate musculară la feţele femeilor decât la cele ale bărbaţilor. Iar acest fapt se vede la sprâncenele femeilor, care sunt mai emoţionale – şi mai uşor de citit – decât cele ale bărbaţilor. O mişcare în jos, „micromomentană", de o optime până la o cincime de secundă, poate semnala un dezacord, tristeţe sau un dubiu momentan. Muşchii corugatori, care se contractă pentru a înălţa şi a coborî sprâncenele deasupra şi sub puntea nazală indică o reacţie EMG semnificativ mai consistentă în cazul femeilor (Manstead, 1998).

La bărbaţi se constată niveluri mai ridicate ale EMG în cazul *muşchilor maseteri*. Aceştia sunt muşchii care închid maxilarele în timpul muşcăturilor şi care se contractă involuntar, strângând maxilarele, când persoana respectivă se enervează. Încordarea momentană a muşchilor maseteri – care devine vizibilă sub forma unor umflături noduroase în obraji, sub perciuni – poate semnala un dezacord tacit, neplăcere sau nemulţumire ascunsă.

> Studiile arată că bărbaţii, mai mult decât femeile, îşi arată mânia în cursul conversaţiei.

Bărbia este foarte uşor de citit în cazul ambelor sexe. Măsurătorile EMG arată niveluri ridicate de activitate ale muşchiului bărbiei,

---

* Tomografie cu emisie de pozitroni (n.r.).

mental. Când se contractă acest muşchi emoţional, pe suprafaţa pielii se formează nişte gropiţe micuţe. Sentimente care scapă atenţiei în alte părţi ale corpului se văd clar pe partea frontală a bărbiei.

> Din motive necunoscute, bărbia reacţionează emoţional în curtare. O bărbie care tremură este primul semn că partenerul se simte trădat, rănit sau trist – sau că urmează să înceapă să plângă.

Deasupra bărbiei se manifestă un gest puternic al curtării : zâmbetul. Într-un zâmbet adevărat sau zigomatic, colţurile gurii se înalţă, iar la colţurile ochilor iau naştere riduri de forma labei de gâscă. Deşi suntem învăţaţi să afişăm un zâmbet politicos şi larg, surâsul provenit din inimă este greu de oferit la comandă pentru oricine, cu excepţia unui actor. Pe de altă parte, zâmbetul politicos este uşor de produs la comandă cu ajutorul unor zone conştiente ale cortexului cerebral. Deoarece poate fi manipulat, tinde spre înşelătorie. Adevăratul zâmbet este mediat de girusul cingular, o parte a creierului pe care o putem controla foarte puţin în mod conştient. Cingularul nostru emoţional dă naştere zâmbetului sincer care reflectă ceea ce simţim de fapt (Damasio, 1994).

Pentru a avea succes în curtare, învăţaţi să deosebiţi adevăratul zâmbet de sosia lui manipulată, zâmbetul larg, politicos. Interpretarea greşită, ca semn de afecţiune, a zâmbetului larg, politicos poate genera dezamăgire când persoana respectivă – care v-a zâmbit politicos toată după-amiaza – refuză invitaţia dumneavoastră de a ieşi undeva împreună. Când zâmbetul este sincer, colţurile gurii *se înalţă* prin contracţia muşchilor zigomatici. Când muşchiul zigomatic se contractă în sincronie cu muşchii *orbiculari*, din jurul ochilor, apar revelatoarele riduri sub forma labei de gâscă. În cazul zâmbetului social, politicos în mod intenţionat, sau în cazul zâmbetului uneori „fals", colţurile buzelor se întind *în lateral* prin contracţia muşchilor *rizorius*, mai puţin emoţionali. Când nu vedeţi nici colţurile buzelor îndreptate în sus, nici pliuri ale pielii la colţurile ochilor, s-ar putea

ca persoana respectivă să nu fie pregătită pentru o ieşire la cină şi la cinema.

Ispitirile sprâncenelor

Receptori specializaţi din creierele primatelor alertează ochii oamenilor în legătură cu chenarele, bordurile şi liniile care se intersectează. Deoarece marchează inevitabil fruntea prin liniile desenate deasupra ochilor, sprâncenele joacă un rol extrem de important în curtare. Amintiţi-vă înălţarea sprâncenelor în semn de recunoaştere, un semn universal prietenos prin care sprâncenele se ridică pentru a recunoaşte şi a saluta. Biologii au aflat că ridicarea sprâncenelor în semn de recunoaştere este, de asemenea, un gest de flirtare răspândit în întreaga lume şi care spune : „Mă atragi". Pentru a saluta un partener atrăgător, ne contractăm involuntar muşchii *occipito frontalis*, ridicând ambele sprâncene. Acest grup de muşchi este incredibil de emoţional pentru că e controlat de nervi viscerali speciali.

Efectuând un studiu în trei culturi asupra unui număr de 255 de gesturi de ridicare a sprâncenelor, biologii behaviorişti au constatat că, în general, oamenii ridică sprâncenele atunci când spun „da" (Grammer *et al.*, 1988). Însoţită de un zâmbet, ridicarea sprâncenelor adaugă o punctuaţie pozitivă în curtare, comunicând consimţământ, interes, empatie şi înţelegere. De asemenea, sporeşte energia unui zâmbet. Acesta este motivul care le determină pe femei să-şi creioneze, să-şi smulgă şi să-şi aranjeze sprâncenele, înălţându-le deasupra liniei lor naturale pentru a crea iluzia unui chip mai prietenos.

Ochelarii vă încadrează faţa

În curtare, ca şi sprâncenele, ochelarii atrag privirile. Deoarece ies în evidenţă, ar trebui să fiţi foarte pretenţioşi când alegeţi ramele pe care le veţi purta. Deşi s-a constatat, datorită studiilor, că ochelarii

au, într-adevăr, un „efect negativ sau dăunător” asupra atractivităţii feţei (Patzer, 1985), un design ales în mod strategic poate, de fapt, să înfrumuseţeze trăsăturile feţei dumneavoastră.

Pentru ochii primatelor, sensibili la linii, ramele sunt la fel de remarcabile ca şi ochii pe care îi ascund. Rama care înconjoară ochii intră în competiţie cu aceştia din urmă pentru captarea atenţiei, intensifică privirea şi îi conferă un aspect pătrunzător. Deoarece ochelarii dau impresia unei priviri fixe şi intense, scoateţi-vă din când în când ochelarii pentru a avea o aparenţă mai blândă.

Dacă faţa dumneavoastră este foarte rotundă, echilibraţi această formă circulară prin rame mai pătrăţoase. Ramele rotunde nu ar face altceva decât să accentueze rotunjimea şi să dea feţei dumneavoastră forma neplăcută a unei plăcinte. Din contră, feţele pătrăţoase sunt înfrumuseţate de rame rotunde, care atenuează liniile şi unghiurile.

Ameliorați aspectul unei feţe grăsuţe cu rame care să depăşească vizibil tâmplele. O faţă îngustă sau dreptunghiulară poate părea mai lată dacă purtaţi rame care nu trec de tâmple. Reduceţi dimensiunea unei frunţi late purtând rame triunghiulare cu vârfurile în sus. Înălţaţi ochii aşezaţi prea jos cu ajutorul unor rame care se arcuiesc în sus şi în lateral. Detaliile subtile ale liniei şi unghiului creează iluzii care par „reale” pentru centrii vederii din creierul primatelor.

Ochelarii nu ar trebui să interfereze cu semnalele emoţionale emise de ochii, genele şi sprâncenele dumneavoastră. Conturul superior al ramelor dumneavoastră ar trebui să urmeze arcuirea sprâncenelor fără a masca mişcările de înălţare care denotă bucurie, recunoaştere şi empatie. Ochelarii nu ar trebui nici să ascundă pometii, care sunt, în mod universal, atrăgători în curtare, şi nici să se sprijine prea tare pe obraji, creând un aspect „obosit”. Cu ramele potrivite, chipul dumneavoastră este echilibrat.

Aluniţele

Dovezi din ce în ce mai numeroase sugerează faptul că simetria feţei este atrăgătoare pretutindeni în curtare. Şi totuşi, echilibrul perfect nu este întotdeauna cel mai bun lucru. Asimetriile de pe suprafaţa feţei pot atrage atenţia în mod favorabil, sporind frumuseţea.

Un caz exemplar este cel al supermodelului Cindy Crawford. Faţa ei a înfrumuseţat mai multe coperte de reviste decât oricare alta. Faţa lui Cindy Crawford este simetrică, deşi ochiul ei stâng e deschis puţin mai larg decât dreptul, iar sprânceana stângă se înalţă puţin mai mult decât cea dreaptă. Exemplul de asimetrie din cazul ei este un punct, o mică aluniţă de deasupra colţului stâng al buzei superioare.

V-aţi putea întreba ce adaugă o imperfecţiune frumuseţii. În cazul lui Cindy Crawford, punctul închis la culoare atrage atenţia pentru că este o excepţie de la simetria bilaterală a feţei ei. Din punct de vedere psihologic, arată că ea nu este chiar perfectă, că e mai puţin divină, mai umană şi, prin urmare, mai accesibilă. În mod inconştient, acest defect acordă celorlalţi permisiunea de a se apropia.

În Occident, aluniţele de pe faţă sunt numite „semne ale frumuseţii". Odinioară, femeile europene îşi desenau un mic punct negru pe obraz pentru că aşa dicta moda. În filme, semnele frumuseţii au jucat roluri de protagoniste pe feţele actriţelor încă de la primele filme produse. Semnele frumuseţii pe chipurile unor staruri de la Hollywood precum Marilyn Monroe, Elizabeth Taylor şi Lisa Minnelli atrag privirile spre feţele lor, în vreme ce semnele în sine trec neobservate. În zilele noastre, unele femei se supun pigmentării pielii şi îşi tatuează pe obraji semne de mărimea unor aluniţe pentru a invita privirile. Îmbietorul mesaj „Observă-mă" îi împiedică şi mai mult pe bărbaţi să privească în altă direcţie.

Când privirile se întâlnesc

După cinci milioane de ani de evoluţie, perechea de ochi poziţionată orizontal constituie azi principalul element de atracţie al feţei. Ochii accentuează aspectele orizontale ale chipului uman, contracarând puternica verticalitate a nasului ieşit în relief. Când întâlnim pe cineva pentru prima oară, ne orientăm aproape întotdeauna spre ochi.

Psihologul social Arthur Aron a studiat puterea contactului vizual în raporturile interumane. După nouăzeci de minute de conversaţie între persoane care nu se cunoscuseră deloc până atunci şi care şi-au dezvăluit reciproc detalii personale despre ele şi despre sentimentele lor, subiecţilor li s-a cerut să se privească tăcuţi ochi în ochi timp de patru minute. Mulţi au spus apoi că au trăit sentimente puternice de atracţie, iar unele cupluri s-au şi căsătorit ulterior. Cele studiate în mod experimental de Aron se întâmplă în mod firesc în faza conversaţiei, când doi parteneri îşi fac curte. Petreceţi ore întregi negociind regulile angajării vizuale pentru a ajunge la ceea ce subiecţii lui Aron au obţinut în patru minute: un sentiment perceptibil de iubire.

În poziţia relaxată, pleoapa inferioară a ochiului deschis al partenerului dumneavoastră abia dacă atinge marginea exterioară a irisului. Pleoapa de sus acoperă în mare măsură partea superioară a irisului. Excitaţi de prezenţa dumneavoastră, ochii se deschid mai mult şi se poate vedea o parte mai mare a fiecărui iris. Când atracţia devine foarte puternică, pleoapele superioare ale partenerului dumneavoastră ar putea coborî puţin. Ochii „de dormitor", cu pleoapele lăsate, arată că a fost activată reacţia de tip „odihneşte-te şi digeră" şi că creierul visceral al partenerului dumneavoastră este acum într-o dispoziţie receptivă.

> Până la vârsta de 6 săptămâni, bebeluşii zâmbesc către petele negre şi rotunde, percepându-le ca pe nişte ochi.

Cel mai puternic contact vizual este „dragostea la prima vedere". Numită „lovitură de trăsnet" în franceză (*le coup de foudre*) şi „lovitură de săgeată" în spaniolă (*el flechazo*), dragostea la prima vedere stabileşte o legătură vizuală asemănătoare cu privirea *en face* care uneşte mama şi copilul. Când se întâlnesc, ochii adulţilor se resping, de obicei, ca nişte bile de biliard care se ciocnesc unele de altele. În cazul dragostei la prima vedere, contatul vizual este îndelungat. Privirea reciprocă de durată arată când două persoane sunt nimerite, în acelaşi timp, de săgeata lui Cupidon. Dacă privirea ochi în ochi a celor doi durează mai mult decât privirea obişnuită de o secundă sau două, poate avea loc, într-adevăr, o lovitură de fulger.

Nu există studii controlate asupra dragostei la prima vedere. Totuşi, multe cupluri spun că au trăit această experienţă. Informaţiile disponibile arată că bărbaţii se îndrăgostesc la prima vedere mai uşor decât femeile (Canary şi Emmers-Sommer, 1997). În cazul bărbaţilor, contactul vizual cu un chip drăguţ activează *striatumul ventral*, un centru reptilian al plăcerii care, probabil, joacă un rol în dragostea la prima vedere. În cadrul unui sondaj efectuat pe un eşantion de 1 495 de adulţi, două treimi dintre aceştia (64%) şi-au afirmat convingerea că există o posibilitate reală ca o persoană să se îndrăgostească după doar o oră petrecută în compania unei persoane pe care atunci o întâlneşte pentru prima oară. Dintre cei 958 de subiecţi intervievaţi care şi-au exprimat această convingere, mai mult de jumătate (58%) au trecut prin experienţa dragostei la prima vedere. Dintre aceştia, jumătate (55%) s-au căsătorit cu partenerul respectiv, iar trei sferturi (76%) dintre aceste cupluri sunt încă împreună.

> Comparativ cu femeile, bărbaţii sunt mai uşor afectaţi de dragostea la prima vedere.

Un caz de dragoste la prima vedere

Se numeşte pe bună dreptate dragoste la prima vedere. Justin a văzut-o pe Cailin din maşina sa şi a simţit o „atracţie instantanee". Caitlin se afla pe veranda din faţa casei ei, aşteptând sosirea lui. Prietenii lor puseseră la cale această întâlnire pe nevăzute, o excursie cu maşina până la Puyallup, lângă Seattle. Înainte de a se întâlni cu Caitlin, Justin nu auzise niciodată sunetul vocii ei, nu simţise niciodată atingerea mâinii sale, nu îi mirosise niciodată parfumul. Pur şi simplu, imaginea ei, stând acolo, în picioare, şi întorcându-i calm privirea, l-a făcut să-şi dorească dureros de mult să se afle cât mai aproape de ea.

Sentimentul nu era de ordin sexual şi nu provenea de sub centură, îşi aminteşte el, ci era o dorinţă puternică de apropiere fizică. „Era ca şi când universul s-ar fi schimbat", spune el, „iar noi urma să fim împreună pentru totdeauna". Au întâmpinat, la început, dificultăţi în a dialoga, dar s-au plimbat şi au discutat de parcă ar fi fost prieteni de multă vreme. Ea i-a dat să mănânce din mâna ei un pic de hamburger, iar după ce şi-au făcut curte de la distanţă (Justin locuia în San Diego), s-au căsătorit.

Caitlin fusese şi ea cucerită întru totul prin privire. Înainte de a-i atinge umărul sau de a-l auzi vorbind, ei îi plăcu modul în care el îi susţinea privirea. A observat că ochii lui făceau riduri oblice la colţuri. „Mi-au plăcut întotdeauna ochii de felul acela", zice ea.

Dragostea la prima vedere este exact aşa: o reacţie fiziologică în care contactul vizual declanşează schimbări specifice în creier. Atracţia fizică vine împreună cu atracţia spre ataşamentul parental, acesta din urmă nefiind ancorat în sexualitate, ci în legătura dintre mamă şi bebeluş. Vă simţiţi atras de persoana pe care o vedeţi şi vă simţiţi ataşat emoţional în acelaşi timp. Potrivit antropologului Helen Fisher, de la Rutgers University, dragostea la prima vedere a evoluat ca parte primitivă şi puternică a iubirii şi poate fi întâlnită azi în culturile din întreaga lume.

Care sunt circuitele cerebrale implicate în procesul îndrăgostirii? Neuropsihologul Semir Zeki de la University College din

Londra a studiat creierele unor bărbaţi şi ale unor femei care se îndrăgostiseră recent. În timp ce subiecţii priveau fotografii ale persoanelor iubite, Zeki a constatat intensificarea activităţii din cortexul cingular al lobului frontal, care este asociat cu sentimentele de fericire şi euforie, din *insula medială*, implicată de asemenea în emoţii, şi din două regiuni ale ganglionilor bazali, *putamenul* şi *nucleul caudat*.

Acestea sunt, probabil, zonele cerebrale activate de dragostea la prima vedere. Lovitura de fulger este atât de puternică, încât face cuplurile să plutească şi le azvârle cu capul înainte în iubire înainte ca cei doi să poată clipi măcar, să-şi dea mâinile şi să se salute.

Sensurile ascunse ale părului

Fiinţele umane petrec incredibil de mult timp privindu-şi reciproc şi comentându-şi coafurile. În parte, acest lucru se datorează faptului că suntem mamifere pentru care părul atent îngrijit reprezintă un semn al statutului înalt, al sănătăţii şi al curăţeniei. Echivalentul biologic al solzilor, penelor şi blănii, părul are nu doar funcţia de a ne menţine capul cald şi uscat, ci protejează, de asemenea, cutia craniană împotriva arşiţei, a frigului şi a razelor soarelui. Odinioară, părul servea drept camuflaj, ajutându-i pe strămoşii noştri să se piardă în peisajul natural. Iar coafurile de astăzi ne ajută să ne găsim locul în peisajul social.

Din punctul de vedere al percepţiei, părul oferă feţei un contur. Gândiţi-vă la un portret căruia îi lipseşte latura de sus a ramei. Imaginea pare dezechilibrată, deoarece centrii vizuali ai creierului percep conţinutul ca fiind mai puţin închegat decât atunci când este închis, cognitiv, în interiorul ramei. Se explică, astfel, de ce bărbaţilor nu le place aspectul cheliei: nu doar pentru că pierderea părului este un semn al îmbătrânirii, ci şi pentru că lipsa acestuia face ca trăsăturile feţei să pară lipsite de contur. Fără o margine

superioară, ochii par mai mici în comparaţie cu fruntea. Neîncadrat, peisajul pare mai mare, iar ochii se micşorează proporţional cu întregul.

Masculii speciei noastre utilizează loţiuni împotriva calviţiei încă din vremea Egiptului antic, acum trei mii de ani. În anul 400 î.H., Hipocrate a elaborat un remediu folosind opiu, mirodenii, hrean şi excremente de porumbel pentru vindecarea acestei afecţiuni, dar părintele medicinei a rămas chel. Şi totuşi, în curtare, chelia conferă capului o atractivitate copilărească ce, prin virtutea inocenţei pe care o denotă, face ca bărbaţii fără păr să fie mai uşor de abordat. Atractivitatea tactilă a pielii expuse, lucioase, pe o suprafaţă atât de rotundă evocă dorinţa de a întinde mâna şi de a atinge creştetul prietenos.

Graţie unor studii efectuate în diferite culturi, antropologii au constatat că, la bărbaţi, părul scurt şi capetele rase simbolizează disciplină, negare şi conformism (Alford, 1996). Părul mai lung arată deschidere, pasiune şi lipsa inhibiţiilor. Imitând coarnele, ţepii şi spinii, frizura cu părul ridicat în sus pare un pic îndrăzneaţă şi periculoasă: „Nu atinge". Stilul pe care îl preferă o femeie reflectă personalitatea ei, la fel ca şi în cazul bărbaţilor.

> În cazul femeilor, părul lung înseamnă emoţie dezinhibată, plină de pasiune. Părul lung al bărbaţilor proiectează o imagine de putere musculară şi lipsă de inteligenţă, neglijenţă şi o personalitate plăcută.

Părul unei femei este mai expresiv din punct de vedere estetic decât cel al unui bărbat. Bretonul tuns cu pricepere acoperă şi „micşorează" fruntea, făcând să crească, proporţional, mărimea, atractivitatea şi prezenţa ochilor feminini. Conform stilistei new-yorkeze Lorraine Massey, autoarea cărţii *Curly Girl*, părul cârlionţat, în special, este tactil şi jucăuş şi pare că flirtează (2002). Mesajul provocator al părului cârlionţat este: „Atinge-mă".

Femeile tinere, cu frunte netedă, îşi pot purta părul pe spate, lăsându-şi libere partea superioară şi părţile laterale ale feţei. Pe măsură ce trecerea anilor creează riduri orizontale şi linii verticale, urmare a încruntării, părul poate fi purtat cu breton. Multe persoane cred că bretonul scurt, din fire de păr subţiri şi fragile, sau bretonul mai lung şi rebel defineşte un cadru atrăgător pentru sprâncene şi ochi. Bretonul scoate în evidenţă buzele şi pomeţii, face ca nasul să fie mai puţin vizibil şi maschează ridurile care nu intră în tiparul infantil.

Coafura joacă un rol extrem de important în formarea primelor impresii. Studiile etnografice arată că părul lung al femeilor înseamnă emoţie dezinhibată, plină de pasiune (Alford, 1996). Un studiu al psihologului Marianne LaFrance, de la Yale University, arată că, în cazul femeilor, părul scurt şi zburlit transmite încredere şi o personalitate sociabilă, expansivă, dar nu atrage din punct de vedere sexual. Părul de lungime medie şi purtat liber, nearanjat, sugerează inteligenţă şi „bunătate sufletească", în vreme ce părul lung, drept şi blond transmite sexualitate şi opulenţă. În cazul bărbaţilor, spune LaFrance, părul de lungime medie şi despărţit printr-o cărare sugerează, la prima impresie, inteligenţă, bogăţie şi o „minte îngustă". Părul lung al bărbaţilor proiectează o imagine de putere musculară şi lipsă de inteligenţă, neglijenţă şi o personalitate plăcută. Tot în cazul bărbaţilor, părul scurt, pieptănat în direcţia feţei, cu breton coafat să stea ţeapăn în sus face ca bărbatul să fie perceput ca sigur de sine, sexy şi egocentric. În această coafură bărbătească, în care părul este pieptănat în direcţia feţei, bretonul urcă într-un moţ şi seamănă cu ciuful sau creasta unei păsări mascul ce face paradă pentru a atrage o parteneră.

Aspectul coamei păroase a capetelor noastre, al părului lăsat lung şi liber sau tuns periuţă explică diferenţele tradiţionale dintre părul femeilor şi cel al bărbaţilor. Părul tuns scurt, milităreşte, evidenţiază trăsăturile masculine, care denotă putere: arcadele osoase ale sprâncenelor, nasurile proeminente şi maxilarele late.

Părul mai lung şi mai des pune în valoare ochii şi buzele femeilor, atenuând nasul, maxilarele şi bărbia. Bărbaţii pot da impresia de putere purtând bărbi care lărgesc partea inferioară a feţei şi mustăţi ce coboară colţurile buzelor, proiectând un chip „fioros" pe care doar un zâmbet îl poate face să pară mai blând.

În curtare, coafura unui bărbat atrage atenţia la fel ca şi creasta, moţul sau ciuful unei păsări mascul care face paradă pentru a atrage o parteneră

Conduceţi cu faţa

Feţele atrag datorită ochilor, pometilor şi trăsăturilor feţei de copil. În curtare, o faţă cu aspect mediu, obişnuit are aceeaşi putere de a cuceri ca şi o faţă frumoasă, iar uneori chiar mai multă. Adesea, frumuseţea manechinelor din lumea modei intimidează, iar unii oameni se retrag, evitând persoanele frumoase. Poate părea ironic, dar un chip prea atrăgător poate fi inabordabil.

> O faţă cu aspect mediu, obişnuit, are aceeaşi putere de a cuceri pe care o are o faţă frumoasă, şi uneori chiar mai multă.

Faţa este cea mai atrăgătoare parte a corpului. Deşi constituie doar 5% din suprafaţa corporală, reprezintă 95% din atracţia pe care o exercitaţi. Caracterul pe care îl reflectă faţa dumneavoastră este avantajul pe care îl deţineţi atunci când faceţi curte. În capitolul

următor, vom studia ceea ce se află sub acest teren facial – corpul însuşi. Dacă, atunci când faceţi curte, faţa dumneavoastră arată cine sunteţi, corpul dumneavoastră sugerează ce faceţi.

8

Cum atrag trupurile

Am încercat întotdeauna să redau sentimentele
lăuntrice prin mobilitatea muşchilor…

Auguste Rodin

Corpul omenesc are două forme de bază: una masculină şi una feminină. Cu mai mult de un secol în urmă, Charles Darwin a descris corpul femeii ca fiind, în esenţă, „mai rotund" decât corpul bărbatului. Femeile au sub piele un strat izolator mai gros de ţesut adipos, ceea ce face ca trupul lor să fie mult mai moale şi mai plăcut la atingere. Din punct de vedere vizual, acest strat mai gras atenuează protuberanţele musculare, nodurile osoase şi tendoanele, creând, astfel, o formă feminină cu linii mai fluide. Depozitele locale de grăsime de pe braţe, gât şi umeri deasupra muşchilor trapezi, sânii, şoldurile deasupra ieşiturilor curbate ale bazinului, zona pubiană ce formează muntele lui Venus, fesele şi partea exterioară a coapselor definesc o formă pe care bărbaţii o admiră încă de la începuturile speciei noastre, de acum 200 000 de ani.

Silueta lui Venus

Acum două milenii, trăsăturile definitorii ale atractivităţii feminine erau celebrate prin statui ale lui Venus, zeiţa romană a frumuseţii fizice şi a iubirii în sens sexual. Mulţi consideră astăzi că aspectul ei, asemănător celui al lui *Venus din Milo*, acum rămasă fără braţe, este modelul perfecţiunii graţiei feminine. Statuile antice prezintă trupuri fine, gâturi subţiri şi graţioase, sâni rotunjiţi, umeri sinuoşi, şolduri pline şi talii subţiri.

Talia zveltă a lui Venus, aşa cum puteţi observa, nu este atât de subţire ca talia zveltă şi îngustă a unui model de pe coperta revistei *Vogue*. Cel mai probabil, silueta clasică a lui Venus nu ar câştiga concursul Miss Univers. Şi totuşi, această siluetă a supravieţuit vreme de două mii de ani ca standard de frumuseţe artistică şi continuă să funcţioneze remarcabil de bine şi astăzi în curtare. O femeie nu trebuie să aibă talia foarte îngustă a unui supermodel pentru a atrage atenţia. Trupul ei atinge întregul potenţial prin silueta lui Venus, naturală şi, din punct de vedere clasic, mai încântătoare, de zeiţă a sexului.

Venus din Milo ilustrează silueta ideală a femeii

O femeie nu trebuie să aibă talia foarte îngustă a unui supermodel pentru a atrage atenţia.

Silueta lui David

Darwin a descris masculii speciei noastre ca fiind mai înalţi, mai masivi şi mai puternici decât femeile, cu „umeri mai pătrăţoşi şi muşchi mai clar marcaţi şi proeminenţi" (Darwin, 1871, p. 867). Din punct de vedere artistic, statuia *David* a lui Michelangelo a exemplificat timp de secole frumuseţea trupului musculos bărbătesc. Michelangelo a sculptat în piatră trăsăturile masculine ideale acum cinci sute de ani şi foarte puţine s-au schimbat de atunci.

Privind statuia, primul lucru pe care îl observaţi este încheietura şi puternica-i mână dreaptă îndreptată spre coapsa dreaptă. Mâinile bărbăteşti sunt apreciate de femei pentru că înseamnă energie, putere şi atitudine protectivă masculină. Michelangelo sugerează dorinţa lui David de a proteja şi a sprijini prin exagerarea mărimii şi scoţând în evidenţă poziţia mâinii sale drepte.

Următorul lucru pe care îl vedeţi este bicepsul drept, care este tipic viril, dar mărimea sa nu este exagerată, ca în cazul braţelor umflate ale unui culturist. Umerii lui laţi, talia subţire şi forma esenţială de ic sugerează forţă, fără a intimida, datorită formei mai masive a unui Hercule, a unui Atlas sau a incredibilului Hulk. Muşchii abdominali ai lui David ilustrează definirea mai moderată pe care o preferă femeile în locul aspectului de „scândură de rufe", mai dur, care apare în revistele pentru bărbaţi. Din punctul de vedere al proporţiilor, silueta lui David este chintesenţa formei masculine, zveltă şi puternică – şi totuşi, nici prea subţire, nici prea puternică pentru a fi plăcută şi confortabilă.

David al lui Michelangelo reprezintă idealul trupului masculin (observaţi plasarea lui *contrapposto*)

Postura potrivită

Formele fizice ale lui Venus şi David sunt atrăgătoare, dar plasarea lor *contrapposto* le face şi mai ispititoare. Siluetele de marmură se află în posturi contrabalansate, care semnalează motivaţie interioară şi reacţie psihologică. Corpurile lor par să se răsucească de la cap la picioare, chiar şi în poziţia lor verticală şi statică. Faptul că planurile umerilor şi şoldurile lor – la fel ca planurile genunchilor şi picioarelor – se află în opoziţie coordonată face ca Venus şi David să pară plini de viaţă în ochii celor care îi privesc. Poziţia asimetrică a părţilor corpurilor lor atrag atenţia privitorului şi îi stârnesc fantezia.

Plasarea întregii greutăţi a unui corp omenesc pe piciorul drept într-o aşeazre *contrapposto* face ca şoldul drept să se înalţe şi să iasă în evidenţă, în timp ce umărul drept coboară. Pe partea stângă a corpului, şoldul coboară, în timp ce umărul se înalţă. Cu amestecul său antitetic de întindere, flexiune şi răsucire a membrelor, o statuie altminteri îngheţată învie prin mişcare şi sentiment.

Cerând atenţie prin limbajul corporal, plasarea *contrapposto* este la fel de puternică în curtare ca şi în artă. Postura animată îi dă partenerului impresia că sunteţi, prin poziţia corporală pe care o

adoptaţi, mai implicat, mai conectat şi mai atent. Pe scurt, proiectaţi un grad sporit de *imediateţe* nonverbală. Definită de psihologul Albert Mehrabian, „imediateţea posturală" le transmite celor cu care interacţionaţi o mai mare sinceritate, mai multă intensitate şi mai mult sentiment (1967).

Chiar şi fără braţe, *Venus din Milo*, cea din secolul al II-lea î.Hr., este fermecătoare şi cuceritor de plină de viaţă. Cu toată greutatea corporală pe piciorul drept, Venus îşi întoarce capul uşor spre stânga peste umăru-i stâng ridicat. În acelaşi timp, îndoindu-şi piciorul stâng ca şi când ar dori să facă un pas înainte, îşi răsuceşte ispititor piciorul spre dreapta pentru a atrage atenţia asupra genunchiului ei. Şoldul drept al lui Venus se înalţă şi iese în evidenţă, accentuând unduirea taliei ei.

Ca afirmaţie nonverbală, plasarea *contrapposto* a lui Venus este mai fermecătoare decât postura statică, „de lemn" a statuilor Egiptului antic, care par nefiresc îngheţate şi lipsite de sentimente. Poziţia egipteană ţeapănă – cu umerii şi şoldurile la acelaşi nivel şi cu ambele picioare ferm înfipte în pământ – seamănă cu posturile imobile şi „timide" pe care le adoptă unele persoane atunci când fac sau li se face curte. Anxietatea este evidentă atunci când stau rigid pe loc, fără să se mişte.

În ceea ce-l priveşte pe David, postura sa *contrapposto* pare a fi echilibrată între gând şi acţiune, între relaxare şi forţă în răsucire. Michelangelo l-a poziţionat pe David astfel încât să stea în picioare cu toată greutatea corporală sprijinită pe piciorul drept şi cu piciorul stâng liber să se rotească, păşind pentru a se îndepărta. În postura sa plină de energie şi totuşi relaxată, David pare gata să facă un pas spre stânga, mergând în direcţia respectivă. Îşi ţine şoldul stâng mai jos decât şoldul drept pentru că, la fel ca un aruncător înainte de a se răsuci, trupul lui David este poziţionat pentru a azvârli o piatră spre Goliath. Poziţia asimetrică – în care piciorul său drept, încordat şi purtând întreaga greutate, este opus piciorului stâng, uşor îndoit şi relaxat – e un indiciu al intenţiei lui David de a se apropia.

În curtare, un bărbat ar putea adopta poziţia lui David pentru a-şi arăta interesul faţă de o parteneră, interes echilibrat de reţinere. Postura „răsucită" – stând în picioare, cu toată greutatea pe un singur picior, în timp ce pare să facă un pas înainte cu celălalt picior – sugerează că bărbatul doreşte să înainteze şi arată totuşi că se abţine, reţinându-se până când este invitat mai aproape. Piciorul pe care se sprijină greutatea corpului arată reţinere, în timp ce piciorul care păşeşte formează un unghi înainte, ca pentru a se apropia.

> Asimetria schimbării de greutate a *contrapposto*-ului atrage mai multă atenţie decât o postură simetrică în care greutatea corpului este distribuită în mod egal pe ambele picioare în acelaşi timp. În vreme ce plasarea *contrapposto* denotă vitalitate, cea simetrică sugerează ezitare şi rezervă.

Pentru o postură mai vibrantă, femeile pot aborda postura flexibilă, cu trunchiul răsucit, a modelelor, rotindu-şi bazinul şi centura scapulo-humerală în direcţii opuse. Graţie asemănării echilibrate cu o mişcare de rotaţie, poziţia trunchiului lor va denota un sentiment de vioiciune şi spontaneitate. Aşa cum ne învaţă sculptorul Auguste Rodin, sentimentele lăuntrice devin vizibile graţie mobilităţii muşchilor. Într-adevăr, cuvântul englezesc *motion** stă la baza cuvântului *emotion*, ce a evoluat din străvechea rădăcină indo-europeană *meue-*, care înseamnă „mobil".

Detaliile definesc diferenţele

Corpurile lui Venus şi David diferă, deşi nu la fel de clar sau de dramatic ca acelea ale unor specii de animale. Trăsăturile sexuale extravagante – pete viu colorate, pene imense şi coarnele ce pornesc în direcţii opuse datorită selecţiei sexuale – nu au evoluat în cazul corpului omenesc, deşi noi le compensăm cu ajutorul unor pălării extravagante, a unor haine viu colorate şi a unor pantofi la modă. Contrastul dintre corpurile noastre este

* *Motion* = „mişcare"; *emotion* = „emoţie" (n.r.).

minor, dar, în curtare, chiar şi cele mai mici indicii sunt vrednice de a fi observate. Considerate atrăgătoare pretutindeni în lume, diferenţele subtile dintre bărbaţi şi femei sunt evidenţiate prin croieli, forme, modele şi însemne distincte:

- clavicula femeii este orizontală sau coboară uşor lateral, astfel încât gâtul ei pare mai lung şi mai subţire decât cel al bărbatului. Un colier strâns pe lângă gât sau un lănţişor marchează acest contrast între sexe prin linia care atrage privirea;
- clavicula bărbatului se înalţă lateral, astfel încât gâtul lui pare mai scurt şi mai gros decât cel al femeii. Ca „gulerul" gonflabil al unei specii de şopârlă, *Chlamydosaurus kingii*, gulerul înalt al cămăşii încadrează, accentuează şi „măreşte circumferinţa" gâtului bărbatului pentru a marca diferenţa fizică din punctul de vedere al mărimii;
- spre deosebire gâtul unui bărbat, cel al unei femei poate fi înconjurat de două sau chiar patru pliuri orizontale ale pielii, linii datorate flexiunilor şi numite „inelele lui Venus". O eşarfă de mătase purtată sub „mărul lui Adam" constituie un ecou sugestiv al aspectului mai fin şi feminin al gâtului ei;
- potrivit unui studiu efectuat de NASA, mâna unei femei este cu 12% mai mică decât cea a unui bărbat. Are o formă îngustă, subţiată spre vârf, iar degetul arătător poate fi mai lung decât cel mijlociu. Colorarea unghiilor mai lungi ale femeii cu ojă accentuează supleţea şi forma îngustată a mâinii;
- genunchiul unui bărbat este protuberant, ascuţit şi osos. Genunchiul femeii este mai rotund, mai plin, mai plăcut privirii. Rotulele ei sunt mai puţin evidente, astfel încât genunchiul este mai moale la atingere. Rochiile, fustele şi pantalonii scurţi expun tuturor privirilor rotunjimea genunchilor;
- muşchii gambei femeii se află mai jos pe picior decât cei ai bărbatului. O fustă de lungime medie dezvăluie acest

contrast subtil, atrăgând atenţia spre această diferenţă prin unduirea tivului;
- încheieturile mâinilor şi gleznele femeilor sunt mai subţiri decât cele ale bărbaţilor. Femeile atrag atenţia asupra acestor extremităţi suple cu ajutorul curelelor subţiri ale ceasurilor, al unor brăţări delicate sau al unor cureluşe sau bentiţe graţioase. Bărbaţii îşi accentuează vizibil propriile încheieturi mai mari şi gleznele mai puternice cu ajutorul unor mâneci şi manşete strânse;
- laba piciorului unei femei este cu 10% mai îngustă decât cea a unui bărbat. Deşi nu este majoră, această diferenţă invită la o atenţie destul de mare. Pentru a spori iluzia de supleţe, femeile poartă pantofi mai subţiri, îngustaţi spre vârf, marcând astfel contrastul: „Sunt femeie".

Pentru o femeie, un bărbat simpatic este mai atrăgător din punct de vedere fizic decât un bărbat care arată bine, dar care nu este simpatic.

Anatomia trăsăturilor sexuale

Când se naşte un copil, prima întrebare este: „Băiat sau fată?". Sexul este una dintre cele mai vechi, mai profunde şi mai vitale clasificări ale omenirii. Fără nici o ezitare, atribuim fiecărei persoane pe care o întâlnim rolul sexului său. În franceză, rusă, germană şi în multe alte limbi din întreaga lume, până şi obiectele inanimate au o formă gramaticală de feminin sau de masculin. În spaniolă, luna este „feminină", iar soarele este „masculin".

Pentru a stabili sexul unui nou-născut, ne uităm la ceea ce biologii numesc *trăsăturile sexuale primare*. Penisul indică sexul bărbătesc, iar pliurile labiale indică sexul femeiesc. În cazul unora dintre fetiţele nou-născute, vedem şi sâni puţin mai umflaţi. Aceştia din urmă, o trăsătură sexuală *secundară*, pot fi proeminenţi în mod prematur datorită eliberării de estrogeni materni în corpul bebeluşului.

În afara trăsăturilor sexuale primare, nou-născuţii seamănă foarte mult. În etapa embrionară, băieţii şi fetele au corpuri care, în esenţă, sunt feminine. Cu excepţia organelor genitale externe, nou-născuţii, atât băieţi, cât şi fete, prezintă, în mare, aceleaşi trăsături feminine. De exemplu, ambele sexe prezintă sfârcuri feminine.

În copilărie, diferenţele vizibile dintre sexe încep să apară pe măsură ce androgenii (hormoni masculini) încep să marcheze literalmente diferenţa dintre un băiat şi o fată. La fel, estrogenul acţionează asupra tiparului feminin, determinând corpul să se dezvolte mai departe pe calea feminităţii. Şi totuşi, exceptând organele genitale şi indiciile culturale evidente în haine şi în lungimea părului, poate fi, uneori, greu de spus dacă un copil de 10 ani este băiat sau fată.

Pe măsură ce se apropie pubertatea, pe corp apar contrastele vizibile dintre sexe. Hormonii masculinizează sau feminizează şi mai mult formele adolescentine. Pe trunchiurile şi membrele de copil apar în doar câteva luni trăsăturile sexuale secundare. Anatomia masculină şi cea feminină se maturizează din punctul de vedere al capacităţii reproductive între vârstele de 11 şi 15 ani, iar indiciile externe fac ca aceste schimbări să fie vizibile pentru toţi.

După cascada de hormoni care modelează sexul în perioada pubertăţii, trupurile femeilor şi bărbaţilor continuă să se diferenţieze tot mai mult. Bărbaţii nu cresc până la dimensiuni de două ori mai mari decât cele ale femeilor – aşa cum se întâmplă cu verişorii noştri, gorilele de munte –, dar diferenţele sunt, cu toate acestea, evidente. Trupurile femeilor devin vizibil mai unduioase pe măsură ce se adaptează pentru sarcină. Sânii se măresc, şoldurile devin mai late. Se acumulează depozite de ţesuturi adipoase în partea de sus a braţelor, pe fese şi pe coapse ca rezervă de hrană pentru sarcină.

Evoluţia frumuseţii sexuale

Corpul femeilor, ca şi faţa lor, conţine integrate câteva trăsături atrăgătoare „ca de copil" – trăsături de bebeluş – care atrag atenţia pentru că sugerează imaturitate. Tiparul copilăresc, sau *kinderschema*, este vizibil în statura mai mică a femeii, în gâtul mai subţire, umerii mai înguşti şi mai ales în pielea lipsită de păr, la fel ca în membrele mai mici în raport cu trunchiul. Picioarele relativ mai scurte, împreună cu unghiul mai amplu pe care îl formează osul coapsei cu pelvisul fac ca mişcările şi mersul femeii să fie vizibil diferit de cele ale bărbatului, cu o mişcare mai amplă a şoldului şi o legănare mai amplă a fundului. „Legănatul din mersul ei" este un indiciu al imaturităţii care atrage atenţia şi care îi scoate în evidenţă gambele, coapsele şi fundul.

> Mulţi bărbaţi consideră că femeile scunde sunt deosebit de atrăgătoare. Statura mică face ca trupul feminin să pară infantil, conferindu-i un aspect mai drăguţ şi „copilăros".

De cealaltă parte a întregului format din cele două sexe, evoluţia i-a specializat pe bărbaţi pentru activităţi precum alergatul, aruncatul, vânatul şi apărarea. La fel cum faţa bărbatului devine mai mare, mai lată şi mai masivă – de fapt, „mai fioroasă" –, trupul bărbatului creşte pentru a-i intimida pe rivali. La fel ca nasurile, arcadele sprâncenelor şi maxilarele mai mari, dimensiunea corporală mai mare, masa musculară mai pronunţată şi cadrul scheletic masiv sugerează puterea şi vigoarea masculine.

Bărbaţii sunt mai înalţi şi mai grei. În comparaţie cu femeile, bărbaţii au inima şi plămânii mai mari, mai multă hemoglobină în sânge, mai mult ţesut muscular şi mai puţină grăsime pe corp. Bărbaţii au picioare şi antebraţe mai lungi, labe ale picioarelor mai mari şi mâini mai masive, fiind, în vremurile preistorice, graţie tuturor acestor elemente, vânători, procuratori de hrană şi războinici

mai eficienţi – iar azi, sunt oponenţi mai valoroşi ai concurenţilor lor (alţi bărbaţi) în curtare. Femeile sunt atente şi la aceste indicii legate de caracteristicile atletice ale sexului opus. Un studiu efectuat de psihologul David Buss asupra mai multor mii de femei din diverse culturi confirmă faptul că femeile sunt, în general, atrase de acei bărbaţi care oferă protecţie fizică (1998).

În cea mai mare parte, standardele de frumuseţe sunt uniforme în întreaga lume. În toate societăţile, frumuseţea corporală începe cu silueta unui tânăr sănătos cu vârsta cuprinsă între 17 şi 22 de ani, în cazul căruia este evidentă dezvoltarea completă a trăsăturilor sexuale secundare. Trupurile lui Venus şi David sunt atât de tinereşti pentru că indiciile privind sexul sunt mult mai clar vizibile pe trupurile unor tineri adulţi. Spre deosebire de alte mamifere, care se bazează pe miros, noi suntem primate axate pe simţul văzului atunci când facem sau ni se face curte şi suntem atraşi de ceea ce vedem.

Un standard de frumuseţe care variază în funcţie de cultură este greutatea corporală. Băştinaşii din insulele Hawaii, de exemplu, consideră mai atrăgătoare corpurile mai masive, în vreme ce siluetele zvelte sunt preferate azi în lumea occidentală. Şi totuşi, chiar şi dimensiunile corpului au limite destul de restrânse în curtare. În orice societate, când constituţia firavă sau obezitatea interferează cu mesajele emise de trăsăturile sexuale secundare – când abdomenul eclipsează şoldurile sau când unduirea lasă locul unei forme scheletice –, atractivitatea scade.

Descifrarea părţilor corpului

Reacţionăm la forma de ic a lui David, la silueta de clepsidră a lui Venus şi la asimetria poziţiei *contrapposto* graţie *legilor Gestalt* ale percepţiei. *Gestalt*, care în limba germană înseamnă „formă”, se referă la un tipar coerent, la o configurare, la un tot organizat.

Părţile componente ale statuii sunt secundare faţă de întreg, iar întregul este diferit de suma părţilor din care este alcătuit. Şi totuşi, în timp ce observăm imaginea psihologică întreagă, reacţionăm la anumite zone separate ale corpului – fesele, picioarele, abdomenul, labele picioarelor şi aşa mai departe – în acelaşi timp.

Parţialism este termenul utilizat în psihiatrie pentru a desemna atracţia exclusivă faţă de o anumită parte a corpului – faţă de mâini, urechi sau gât, de exemplu. Pentru cei care suferă de un parţialism anormal, precum fetişul pentru laba piciorului, acea parte a corpului, separată de restul, poate stimula senzaţii sexuale şi fantezii intense. Pentru persoanele obişnuite, cu un parţialism normal, zona preferată este, pur şi simplu, mai atrăgătoare decât alte părţi ale corpului. Bărbaţii pot fi excitaţi de vederea sânilor sau a picioarelor, de exemplu, în vreme ce femeile ar putea considera mai plăcute formele umerilor sau ale feselor.

> Conform biologului Alfred Kinsey, în vreme ce bărbaţii apreciază silueta feminină dezbrăcată, femeilor li se pare respingătoare nuditatea frontală a bărbaţilor.

Evidenţierea trăsăturilor de care este atras, parţial, partenerul dumneavoastră vă ajută să deveniţi mai atractiv din punct de vedere fizic. Contrar presupunerilor bărbaţilor, femeilor nu le place neapărat să vadă bicepşi excesiv de dezvoltaţi sau antebraţe cu vene proeminente. Pe de altă parte, bărbaţilor le plac, în general, muşchii femeilor. Venele femeilor, atenuate de un strat de ţesut adipos, nu sunt prea des vizibile. În afară de cazul în care sunt, ele însele, culturiste, femeile nu sunt excesiv de impresionate de muşchii abdominali masculini cu aspect de „scândură de rufe". Un abdomen plat este atrăgător ; umflăturile musculoase nu sunt atrăgătoare.

Un muşchi *rectus abdominis* bine dezvoltat şi fâşiile fibroase de ţesut conector dezvăluie o formă asemănătoare unui pachet cu şase elemente atunci când nu este acoperit – aşa cum este de obicei – de stratului adipos al pielii abdominale. Nu există nici o dovadă conform

căreia femeilor li se pare mai atrăgător un abdomen gen scândură de rufe decât unul cu aspect neted, uniform. Conform psihiatrei Katharine Phillips, coautoare a cărţii *The Adonis Complex*, publicitatea şi cultura populară i-au determinat pe bărbaţi să devină la fel de conştienţi de formele muşchilor lor pe cât sunt de conştiente femeile de siluetele şi greutatea lor (Pope, Phillips şi Olivardia, 2000). Imaginile din mass-media de azi stabilesc standarde nerealiste atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei.

Din ce în ce mai mulţi adolescenţi şi tineri adulţi suferă de SDC, *sindromul dismorfic corporal*. SDC este o preocupare obsesivă pentru propriile defecte corporale percepute. „Îmi urăsc corpul" este nemulţumirea obişnuită. Ruşinea şi umilinţa îi împiedică pe unii să se apropie de alţii pe care îi consideră mai atrăgători. La fel ca în cazul multor tulburări psihiatrice, există diverse stadii ale SDC, mergând de la uşor la sever. Mulţi dau vina pe mărimea sau formele lor pentru că nu sunt la fel ca tipurile ideale văzute în filme sau la televizor. Tinerele fete, mai ales, îşi compară corpurile cu formele mai zvelte din mass-media. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de 548 de fete din clasele V-XII, şapte fete din zece au spus că fotografiile modelelor din reviste le-au influenţat imaginea pe care o au asupra perfecţiunii corporale. Cercetătoarea Alison Field, de la Harvard Medical School, care a coordonat studiul, a constatat că aproape jumătate dintre aceste fete considerau că trebuie să slăbească (Field *et al.*, 1999).

Din fericire, în curtare, partea corpului de mai jos de gât joacă un rol mai puţin important decât îşi închipuie tinerii. Conform concluziilor obţinute de Gordon Patzer într-o trecere în revistă exhaustivă a unui studiu asupra atractivităţii fizice, „Rolul corpului ca element al atractivităţii fizice se află pe locul al doilea, la mare distanţă de faţă" (1985, p. 160). Dacă toţi ar fi obligaţi să aibă un corp perfect, puţini oameni ar mai face curte.

> Potrivit ipotezei potrivirii, oamenii tind să îşi aleagă parteneri al căror nivel de atractivitate corporală este aproximativ egal cu al lor. Partenerii care se aseamănă din punctul de vedere al atractivităţii au mai multe şanse să continue relaţia decât partenerii mai diferiţi din acest punct de vedere.

Faptul că suntem mulţumiţi de mărimea sau forma corporală imperfectă a unui partener se explică datorită *principiului satisfacţiei*. De îndată ce întâlnim o persoană suficient de bună – care prezintă doar câteva dintre trăsăturile noastre preferate –, ne simţim satisfăcuţi. Căutarea perfecţiunii cedează în faţa aprecierii a ceea ce vedem şi, cel puţin pentru moment, încetăm să mai căutăm trupul ideal. În schimb, devenim ceea ce psihologii numesc „satisficienţi".

Potrivit lui Herbert Simon, economistul câştigător al premiului Nobel care a inventat acest termen în 1957, un *satisficient* este orice persoană care încetează să mai caute în carul cu fân după ce a găsit primul ac. Din contră, un *maximizator* este o persoană care continuă să caute acul perfect în carul cu fân. Psihologul Barry Schwartz de la Swarthmore College a constatat că satisficienţii sunt, în general, mai mulţumiţi de alegerile pe care le fac decât maximizatorii. Deoarece sunt prea pretenţioşi în privinţa găsirii unui partener şi se aşază mai greu la casa lor, maximizatorii au mai puţine şanse de a avea urmaşi. De fapt, principiul satisfacţiei valabil în cazul curtării garantează existenţa unui număr suficient de satisficienţi care privesc aspectele pozitive ale corpului partenerului.

Gâturi şi gâturi

Gâtul unei femei este mai subţire şi, proporţional, mai lung decât cel al unui bărbat. Structura osoasă a centurii scapulo-humerale a femeii este evident mai delicată. Gâtul mai gros al unui bărbat este marcat de un „măr al lui Adam" mai ascuţit şi mai proeminent. În comparaţie,

„mărul lui Adam" al femeii este mai mic şi mai plat ca aspect. Deoarece gâtul dezvăluie o diferenţă între sexe, atât bărbaţii, cât şi femeile au doar de câştigat arătându-şi, nu acoperindu-şi gâtul în curtare.

Ce spun umerii

Umerii, perechea de centuri scapulo-humerale care leagă braţele de trunchi, sunt consideraţi atrăgători în întreaga lume. Forma lor orizontală şi unghiulară constituie semnătura trupului uman, îi conferă silueta cu umeri drepţi. Muşchii deltoizi, rotunjiţi, din partea de sus a braţelor, le atenuează ascuţimea graţie conturului lor unduios. Aceste părţi ale corpului care atrag atât de mult privirile ies şi mai mult în evidenţă graţie perniţelor pentru umeri, care le subliniază lăţimea şi graţie bluzelor care lasă umerii goi şi a mânecilor pufoase care expun rotunjimea deltoizilor.

În cartea lor intitulată *Instant Style*, Emily Cho şi Neila Fisher scriu: „Credem că, în lumea modei, unul dintre cele mai bune atribute «cu care te naşti» este o pereche minunată de umeri" (1996, p. 40). Umerii subestimaţi vă sunt evaluaţi cu acurateţe în această carte. Formele şi mişcările lor sugestive atrag la fel de multă atenţie ca sânii, fesele şi talia. Umerii au foarte multe de spus în curtare, la fel ca şi în modă, în actorie şi în dans. Aşa cum se spune, o ridicare din umeri face cât o mie de cuvinte.

Deşi nu se află în capul listei părţilor celor mai atrăgătoare ale corpului bărbătesc, în cazul femeilor umerii sunt una dintre cele mai expresive părţi ale corpului. Controlate, ca muşchii expresiilor feţei, de nervi viscerali speciali, mişcările umerilor sunt impulsive, volatile şi seducătoare. Rotunjimea şi catifelarea lor atrage privirile spre clavicula mai delicată a femeii, spre gâtul ei graţios, spre pielea ei mai fină. Seara, femeile îşi pot dezveli umerii pentru a reflecta lumina artificială. Luminozitatea pielii atrage atenţia

asupra gâtului şi a părţii superioare a corpului, înseninând faţa şi ochii.

Deoarece umerii denotă putere, femeile preferă bărbaţii cu umeri mai mari. Studiile spun că atât bărbaţii, cât şi femeile consideră umerii mai laţi ai bărbaţilor ca fiind „mai atrăgători" decât cei înguşti (Horvath, 1979). Mărimea şi forma lor atunci când sunt îndreptaţi definesc o postură impunătoare din punct de vedere fizic numită *etalarea lăţimii*. Din punct de vedere biologic, impresia de forţă pe care o generează umerii a evoluat dintr-o postură de dominaţie a tuturor vertebratelor adoptată de peşti, reptile, mamifere şi primate. Pentru a da impresia de forţă fizică, bărbaţii şi alţi masculi cu coloană vertebrală oferă privirilor versiuni mai mari ale propriilor corpuri, pentru a părea mai înalţi decât sunt de fapt. Codul se întoarce, oferind privirii partea cea mai mare a corpului pentru a-şi induce în eroare rivalii ; broaştele se umflă în mod înşelător pentru a părea mai mari ; cameleonii afişează partea mai dezvoltată a corpului pentru a părea mai mari ; gorilele se bat cu pumnii în piept pentru a-şi arăta forţa.

> Umerii femeilor sunt mai mici pentru că claviculele lor sunt mai scurte, mai subţiri şi situate orizontal. Umerii bărbaţilor sunt mai mari pentru că claviculele lor sunt mai lungi, mai groase şi se înalţă în lateral, ieşind proeminent în exterior.

Comunicarea directă a pieptului

Trunchiul unei femei este mai lung decât cel al unui bărbat în raport cu înălţimea corporală totală. Toracele unei femei (între gât şi diafragmă) este mai scurt, conic şi înzestrat cu sâni. Toracele unui bărbat este mai lung şi are vestigii mamare cu sfârcuri feminine. În curtare, trunchiul dezgolit al unui bărbat nu este atât de plăcut privirii cât crede el. Iar dacă îşi dezgoleşte trunchiul, ar trebui să ştie că, potrivit unui sondaj recent efectuat de revista *Cosmopolitan*

în rândul cititoarelor ei, 68% dintre acestea preferă ca trunchiul să nu fie acoperit de păr. Femeile mai în vârstă chestionate de câţiva cercetători de la Cambridge University preferă piepturile păroase. În vreme ce preferinţa pentru umerii bărbaţilor este constantă, cea privind părul de pe piept se schimbă în timp.

Femeile consideră că trunchiurile de mărime medie ale bărbaţilor sunt mai atrăgătoare din punct de vedere fizic decât cele mari, asemănătoare butoaielor. Studiile arată că trunchiurile precum cel al lui Charles Atlas sunt considerate, în general, neatrăgătoare (Beck *et al.*, 1976). Per ansamblu, femeilor li se par mai atrăgătoare trunchiurile masculine de mărime medie şi preferă constituţia musculară mezomorfă în detrimentul celei rotunde endomorfe sau al celei slabe, ectomorfe. Rezumând studiile efectuate asupra atractivităţii adulţilor, Gordon Patzer scrie : „Fizicul preferat în proporţie covârşitoare este constituţia medie sau moderată. Fizicul cel mai puţin preferat în proporţie covârşitoare este cel obez sau supraponderal, în vreme ce, în privinţa trupurilor slabe sau subponderale, părerile sunt uşor nefavorabile” (1985, p. 158).

Pieptul mai îngust şi mai puţin musculos al femeii prezintă sâni proeminenţi. Volumul sânilor se măreşte după pubertate cu unicul scop de a transmite un mesaj privind sexul. În cazul celor mai multe mamifere, glandele mamare nu se dezvoltă decât aproape de sfârşitul sarcinii. În cazul oamenilor, dezvoltarea ţesutului adipos al sânilor este una dintre primele schimbări vizibile ale pubertăţii. Conform biologului Caroline Pond, depozitele de grăsime nu îndeplinesc nici o funcţie fiziologică în timpul alăptării (1997). Femelele de cimpanzeu şi ale altor primate au sâni care se umflă doar atunci când sunt plini cu lapte. Dacă o maimuţă antropoidă care are pui nu alăptează, sânii ei sunt plaţi. Motivul pentru care sânii femeii par a fi plini în permanenţă este de a comunica un semnal vizual : „Sunt femeie”.

Deoarece poziţia frontală a sânilor şi forma lor emisferică sunt greu de ignorat, atât bărbaţii, cât şi femeile îi observă. Sânii atrag

privirile bărbaţilor şi stimulează simţul lor tactil. Sânii semnalează maturitate sexuală şi spirit matern şi sugerează fertilitate. În curtare, sânii transmit semnale încărcate de sens, dar nu sunt la fel de semnificativi ca faţa sau silueta-clepsidră. Aşa cum a dovedit actriţa Audrey Hepburn, frumuseţea feminină nu depinde de o pereche de sâni proeminenţi.

În ciuda opiniei încetăţenite, studiile interculturale nu sprijină noţiunea conform căreia bărbaţii occidentali au o fixaţie legată de sâni. În insulele Trobriand din Noua Guinee, de exemplu, unde femeile nu îşi acoperă sânii, bărbaţii Trobriand îi critică sever. Conform antropologului Bronislaw Malinowski, autorul cărţii *The Sexual Life of Savages* , *nutaviya* este cuvântul ce desemnează sânii plini, fermi, rotunzi pe care îi preferă bărbaţii. *Nupipisiga* este numele sânilor mici, nedezvoltaţi ai fetelor. Un alt termen indigen aseamănă sânii lăsaţi cu „fructele coapte care atârnă". Un al patrulea termen compară sânii mici cu „rădăcinile aeriene ale pandanusului".

Există surprinzător de multe variaţii în legătură cu ce le place şi ce nu le place oamenilor la un trunchi. În anii '70, un studiu englezesc efectuat asupra unor bărbaţi şi femei cu vârste cuprinse între 20 şi 27 de ani a concluzionat că femeile cu siluete unduioase, rotunde, endomorfe – ca silueta lui Venus din Milo sau ca aceea a lui Marilyn Monroe – erau considerate semnificativ mai atrăgătoare decât femeile cu aspect muscular mezomorf sau zvelt ectomorf (Stewart *et al.*, 1973). În zilele noastre, toate cele trei tipuri de corp par a fi atrăgătoare. Silueta cu membre lungi, cu umeri înguşti, cu aspect ectomorf a balerinelor, a modelelor şi a actriţelor subţiri, dar musculoase precum Calista Flockhart este atrăgătoare pentru că e mai fotogenică în reviste şi la televizor. Popularitatea sporturilor pentru femei face ca silueta cu umeri laţi, şolduri înguste şi aspect mezomorf a gimnastelor, a jucătoarelor de tenis şi a cântăreţelor precum Madonna să fie, de asemenea, atrăgătoare.

Linia şoldurilor şi a fundului

Studiile privind atractivitatea umană au constatat că talia zveltă este „cea mai atrăgătoare", atât în cazul bărbaţilor, cât şi al femeilor (Horvath, 1979). Dacă bărbaţii evaluează femeile, atractivitatea creşte pe măsură ce talia se îngustează în raport cu lăţimea şoldurilor. Dar şoldurile considerate „prea înguste" sunt mai puţin atrăgătoare decât cele „un pic prea late". Desigur, mărimea şoldurilor poate fi ajustată foarte uşor cu ajutorul hainelor.

În termeni absoluţi, şoldurile unei femei sunt mai mari decât ale unui bărbat. Pelvisul ei este mai scurt, dar mai lat şi mai adânc şi iese mai mult în afară decât al lui. Curbura în S a coloanei ei vertebrale în zona lombară are un arc interior mai vizibil pentru a accentua rotunjimea fundului, situat mai jos decât al bărbatului. În plus, articulaţia coxofemurală mai mare şi trohanterul mai mare al coapsei ei (partea proeminentă a osului coapsei) sunt mai late, făcând ca şoldurile ei să fie şi mai late. Abdomenul unei femei este mai neted şi mai rotund, iar ombilicul ei e situat mai în adâncime. Expuse ostentativ privirii de către dansatoarele din buric, aceste trăsături feminine joacă rolul principal în dansuri din întreaga lume, precum hula, rumba şi cancan.

Deoarece mişcările şoldurilor în timpul dansului sugerează gesturile ritmice ale bazinului în timpul actului sexual, mişcările lor înainte şi înapoi sunt recunoscute în mod universal ca fiind provocatoare. În curtare, rădăcinile biologice ale expunerii şi mişcărilor şoldurilor sunt foarte adânci, aşa cum o demonstrează şi dansul pre-coit gen „rumba" al masculului de porcuşor de Guineea. Pentru a fi mai atrăgător, acesta îşi mută greutatea corporală înainte şi înapoi, sprijinindu-se pe picioarele din spate, legănându-se ritmic în faţa femelei (Bradbury şi Vehrencamp, 1998).

Şoldurile nu sunt expuse nicăieri mai ispititor decât pe MTV, canalul TV muzical. Când cântă bărbaţii, femei cu coapsele dezgolite

dansează în jurul lor pe tocuri înalte, iar şoldurile lor se mişcă pe ritmul muzicii. Când cântă femeile, propriile lor pelvisuri se mişcă şi se leagănă pe ritmul muzicii. Îşi rotesc şoldurile în timp ce se apropie de camera de luat vederi şi îşi leagănă fundul încolo şi încoace în timp ce se îndepărtează. Întorcându-se din nou cu faţa, zâmbesc, întind o palmă şi scot în evidenţă un şold.

Unduiosul fund al fiinţelor umane este unic în rândul primatelor. Când noi, oamenii, am început să mergem în două picioare acum patru milioane de ani, muşchii *gluteus maximus* şi-au schimbat poziţia pentru a ne permite să ne aşezăm confortabil. Maimuţele neantropoide şi cele antropoide au posterioare fără formă, în general plate, neconfortabile pentru şezut, dar, atunci când o femelă intră în călduri, pielea ei sexuală se umflă, constituind un semn vizibil al faptului că este pregătită pentru împerechere. Pentru a se asigura că partenerul ei observă, se întoarce cu spatele, prezentându-şi fundul.

În cazul fiinţelor umane, după vârsta de 12 sau 13 ani, fundul feminin este în permanenţă „umflat". Forma şi mărimea lui emit un mesaj sexual persistent spre ochii bărbaţilor. Femeile îşi prezintă fundurile prin mişcări precum aplecările înainte, aşezarea pe genunchii altora sau dansând cancan. Moda, de la rochiile cu turnură la blugii de firmă, accentuează formele rotunjite ale fundului feminin. Ca şi sânii, un fund rotunjit denotă vulnerabilitate şi emite mesajul tactil : „Pot fi atinsă".

> La fel cum bărbaţii observă fundurile cu forme plăcute, femeile apreciază fundurile masculine unduioase. Femeile consideră fundurile obraznice, mai mici, ca fiind cele mai atrăgătoare din punct de vedere fizic. Studiile arată că partea cea mai puţin plăcută a corpului unei femei sau al unui bărbat este un fund prea mare.

Studierea din punct de vedere ştiinţific a diferenţelor fizice dintre bărbaţi şi femei a început în 1871. În *Originea omului şi selecţia*

sexuală, Charles Darwin a identificat selecţia sexuală cu o forţă care trebuie luată în considerare în studierea evoluţiei speciei umane. Darwin a descoperit că selecţia sexuală funcţionează în tandem cu principiul său mai bine cunoscut, cel al selecţiei naturale. În anii ’70, selecţia sexuală a devenit un domeniu fervent de cercetare şi continuă până în prezent ca un subdomeniu-cheie al biologiei. El include studiul trăsăturilor sexuale secundare şi al rolului alegerii masculine şi feminine în selectarea unui partener. Graţie descoperirilor ştiinţifice de la Darwin şi până în prezent, înţelegem acum modul în care atrag diferenţele dintre sexe.

În următorul capitol voi discuta modalităţile de optimizare a indiciilor naturale ale sexelor graţie unei invenţii exclusiv umane: îmbrăcămintea. Leopardul nu-şi poate schimba petele pentru a fi mai atrăgător în curtare, dar noi putem face acest lucru – şi îl facem.

9

Hainele şi podoabele: îmbrăcaţi-vă astfel încât să generaţi obsesii

Uită acea veche zicală hippy : eşti ceea ce mănânci.
În lumea modernă, eşti ceea ce porţi.

Suzy Gershman

Îmbrăcămintea ar trebui să se mişte întotdeauna odată cu corpul dumneavoastră. Moda este o extensie a limbajului trupului. O haină nouă creează o nouă postură – şi o nouă atitudine – la cel sau cea care o poartă.

Véronique Vienne

În curtare, hainele şi ornamentele au rolul de a controla ochii celui care priveşte. Vă împodobiţi corpul cu linii, pete, texturi, culori şi contraste pentru a determina privirea să se înalţe spre faţa dumneavoastră, să coboare spre picioare şi glezne şi să se îndrepte, în lateral, spre umeri, încheieturile mâinilor şi mâini. Marcându-vă cele mai frumoase trăsături prin modele, materiale şi accesorii care ispitesc privirile, atrageţi atenţia direct spre ele – şi, în acelaşi timp, îndepărtaţi privirile de părţile mai puţin plăcute ale corpului. Alegerea reverului, a gulerului, a nasturilor, a mânecilor, a manşetelor şi a pantofilor influenţează extrem de mult modul în care vă percep ceilalţi şi felul cum interacţionează cu dumneavoastră. Sunteţi o persoană specială, un artist, un cowboy sau o persoană ca oricare

alta, parte a unei corporaţii în care toţi par clonaţi sau traşi la indigo? Oricare dintre aceste personae (sau toate) poate fi atrăgătoare în curtare. Întrebarea principală este: veţi lăsa o impresie de durată sau vă veţi pierde în mulţime?

Povestea bibliotecarei

În fiecare zi, plecând de la şcoala unde lucrează ca bibliotecară, merge spre casă cu trenul de 5:10. În fiecare zi ocupă acelaşi loc – la jumătatea vagonului, pe partea dreaptă –, iar stilul îmbrăcămintei ei este acelaşi. Îmbrăcămintea ei de zi cu zi, de o tonalitate neutră, este un studiu al simplităţii. Poartă un pulover bej strâns pe gât, o haină bej, pantaloni bej şi pantofi maro deschis, comozi, cu şireturi simple, maro.

Drept machiaj, are două pete de roşu pe obraji. Nu foloseşte rimel, creion dermatograf sau ruj. La urechi, poartă cercei de aur cu diametrul de jumătate de centimetru. Are păr scurt, sârmos şi permanentat care seamănă cu o şapcă, iar ochelarii ei cu rame de culoarea chitului completează portretul. Deşi are un chip plăcut şi o siluetă în formă de clepsidră, foarte puţini bărbaţi i-ar face curte. Zecimală Dewey bej*, o haină ternă din pânză gri în stil academic, ca un giulgiu, îmbrăcămintea ei spune: „Ignoră-mă".

Şi bărbaţii o ignoră. Este arhicunoscut faptul că mulţi bărbaţi nu sunt observatori atenţi ai modului în care se îmbracă femeile. La niveluri inferioare ale creierului însă, în modulele subconştiente ale sistemului limbic, unde iau deciziile legate de curtare, foarte puţine detalii scapă „atenţiei" lor. Bărbaţii simt când o femeie se îmbracă pentru a fi văzută şi când se îmbracă pentru a se ascunde, pentru că hainele ei vorbesc un limbaj nonverbal pe care ei îl înţeleg la nivel emoţional.

---

* De la sistemul zecimal Dewey, folosit pentru clasificarea cărţilor în biblioteci, bazat pe numere din trei cifre extinse cu o zecimală pentru a indica subclasele (n.r.).

Atracţia blugilor

Dacă ar fi dorit să fie observată, bibliotecara ar fi purtat o altă culoare, nu bej. Singură, o culoare ca griul-deschis sau o nuanţă gălbui-maro este obositoare, neinteresantă şi banală. O persoană îmbrăcată complet în bej pare conservatoare, pasivă şi neutră. Bejul este o culoare de fundal folosită adesea la zugrăvirea pereţilor corporaţiilor, iar hainele bej fac ca persoanele care le poartă să treacă, de asemenea, nevăzute, neobservate şi să se piardă în fundal.

Pentru a vă spori vizibilitatea, îmbrăcaţi-vă, de exemplu, în albastru. Spre deosebire de bej, albastrul atrage puternic privirile. La fel ca rudele noastre, maimuţele neantropoide şi cele antropoide, şi noi avem o genă care codifică informaţii specifice pentru pigmenţii sensibili la lumina albastră. În picturile rupestre preistorice a fost găsită o substanţă colorantă albastru-indigo, folosită de asemenea, acum patru mii de ani, pentru vopsirea lânii. Astăzi, albastrul – împreună cu roşul – este culoarea preferată în cea mai mare măsură de adulţi. Din punct de vedere simbolic, albastrul reprezintă tandreţea şi adevărul. Din punct de vedere psihologic, albastrul comunică o stare de spirit plăcută, sigură şi blândă.

Un material atrăgător în curtare, purtat atât de bărbaţii, cât şi de femeile din întreaga lume, este drilul albastru. Când se decolorează, drilul adoptă culorile pastel ale cerului senin, culori care înveselesc, schimbând în bine starea de spirit. Percepem culoarea cerului albastru folosită de Levi's© ca fiind veselă, accesibilă şi „prietenoasă". Mult diluat cu alb, drilul decolorat evocă sentimente prieteneşti în sufletele celor care îl văd şi facilitează apropierea lor. Îmbrăcămintea în culori pastel este mult mai agreabilă decât hainele în culori primare, agresive, care par să facă salturi înainte şi să strige pentru a atrage atenţia.

Aspectul artizanal şi şifonat al texturii diagonale a drilului face din acesta un material „lejer" care aparţine în mod clar curentului

modei informale. Vizual şi tactil, asprimea drilului se opune formalităţii pantalonilor călcaţi la dungă. Îmbrăcându-vă informal în Levi's©, emiteţi un mesaj de modestie care îi determină pe cei care vă văd să se simtă în largul lor. Un mesaj subtil provine şi de la micuţa etichetă roşie de pe fesa dreaptă. Marcându-l cu roşu aprins, mica, dar evidenta etichetă stacojie atrage atenţia asupra fundului.

Începând deja din 1955, odată cu lansarea filmului *Rebel fără cauză*, blugii au fost croiţi pentru a evidenţia fundul persoanei care îi poartă. În posterele de studio pentru acest film, James Dean îşi expunea privirilor fundul, stând în picioare întors cu spatele şi ţinându-şi mâinile înfipte în buzunarele din spate ale blugilor. Dacă Dean ar fi fost un alt fel de primată, nu om, am spune că îşi prezenta fundul în acelaşi mod în care maimuţele neantropoide şi antropoide şi le afişează într-un gest cu conotaţie sexuală. Întorcându-şi spatele vulnerabil, Dean emitea un mesaj sugestiv pentru a spune: „Sunt accesibil".

Prezentarea fundului în blugi a devenit modă în 1977, când Brooke Shields, atunci în vârstă de 15 ani, s-a aplecat în faţă într-o reclamă la blugi Calvin Klein. Printre primate, fundul rotund al oamenilor este un indiciu nonverbal unic datorat muşchilor adaptaţi posturii verticale (gluteul mare) şi, în cazul femeilor, ţesutului adipos depus în vederea sarcinii. Reclamele lui Brooke din reviste au afirmat din punct de vedere grafic puterea blugilor în curtare. Propriei întrebări cu iz de flirt – „Ştiţi ce se află între mine şi blugii mei Calvin Klein?" – modelul adolescentin îi răspundea sfios: „Nimic".

> Conform NASA, circumferinţa medie a fundului este de 99,56 cm la bărbaţi şi 94,99 cm la femei. Femeile au funduri mai pline, mai rotunde, dar fundurile ambelor sexe pot fi puse în mod plăcut în valoare graţie blugilor. Blugii femeii se mulează pe formele unduioase ale feselor, coapselor, rotulelor şi gambelor. Blugii largi ai bărbatului sporesc,

în aparenţă, grosimea picioarelor, atât a coapselor, cât şi a gambelor. În cazul tuturor blugilor, atât al celor pentru bărbaţi, cât şi al celor pentru femei, linia verticală proeminentă trasată de materialul care acoperă fermoarul şi pliurile orizontale ce se formează deasupra cusăturilor din partea de sus a coapselor conduc privirea spre punctul central unde se întâlnesc picioarele şi pelvisul. Din punct de vedere vizual, această zonă intimă a corpului este mai evidentă în cazul blugilor decât în cazul rochiilor, fustelor sau pantalonilor cu o cusătură mai joasă între picioare.

Semnalele nonverbale codificate în pantaloni, fuste, bluze, centuri, bijuterii, încălţăminte, pălării şi tatuaje adaugă puncte de referinţă revelatoare trupurilor noastre verticale, bipede. Aşa cum observa antropologul Edward Hall, ornamentele corporale emit în permanenţă mesaje sub forma unor „gesturi nemişcate". Încadrarea trunchiului cu ajutorul perniţelor pentru umeri afirmă o postură sigură de sine pe parcursul întregii zile. Cravata verticală vă „înalţă" faţa şi bărbia. O beretă purtată pe o parte dă impresia unui cap înclinat într-un gest prietenos. Un imprimeu cu un chip zâmbăreţ purtat pe un tricou vă face să păreţi prietenos întreaga zi. Gesturile codificate în îmbrăcăminte transmit informaţii credibile despre vârsta, sexul, statutul social, orientarea sexuală şi starea dumneavoastră de spirit – şi despre dorinţa nerostită de a fi ascuns sau văzut. Opţiunile legate de modă în curtare sunt infinite, însă, ca un actor care alege cum să-şi joace rolul, dumneavoastră decideţi.

Se potrivesc pantofii?

Nimic din ceea ce purtaţi nu este mai expresiv decât încălţămintea. „Pantofii sunt cheia identităţii umane", spune Sonja Bata, fondator al Muzeului „Bata" al Încălţămintei din Toronto. În curtare, încălţămintea joacă un rol senzual. Mesajul secret al încălţămintei îşi are originea

într-o stranie realitate anatomică : labele picioarelor noastre şi organele noastre sexuale se învecinează în zona senzitivă a lobului parietal. Deoarece hărţile tactile ale labelor picioarelor şi ale organelor genitale se întâlnesc în creier, atingerea celor dintâi sugerează atingerea celor din urmă. Labele sunt la fel de timide, sensibile la gâdilat şi sexy, iar noi le expunem în încălţăminte ca şi când ar fi fetişurile noastre private.

> Există mărturii din preistorie care susţin ipoteza că toate persoanele au un fetiş pentru pantofi.

Fiinţele umane îşi decorează sandalele şi pantofii încă de la începutul erei neolitice, de acum zece mii de ani. Conform arheologilor care le-au găsit în case, morminte şi cimitire străvechi, cele mai vechi sandale aveau deja sute de variante. Stilul în materie de încălţăminte a fost important încă de la început, iar pantofii de azi spun foarte multe despre ţintele şi obiectivele noastre în curtare.

> Încălţămintea femeilor dezvăluie personalitatea şi unicitatea de parcă ar spune: „Sunt o persoană specială". Încălţămintea bărbaţilor este parte a unei uniforme care marchează apartenenţa la un grup. Pantofii bărbaţilor spun: „Sunt un atlet", „Sunt un cowboy de oraş" sau „Sunt în echipa de management".

Secretele încălţămintei femeilor

Pentru femei, încălţămintea cea mai atrăgătoare este cea care „dezvăluie". Sandalele cu barete subţiri în jurul gleznelor dezvelesc strategic degetele, călcâiele, gleznele şi partea de sus a picioarelor sau cea de deasupra. Pantofii care dezvăluie atrag atenţia asupra oaselor subţiri, a încheieturilor mici şi a delicatelor tendoane ale lui Ahile. Ochii bărbaţilor sunt atraşi de gleznele zvelte, unduioase care urcă din pantofii deschişi, fără barete sau şireturi sau cu tocuri

înalte, şi de decupajele care dezvăluie despărţitura dintre primele două degete. Sandalele de seară din plastic transparent cu tocuri de peste şapte centimetri şi barete subţiri şi negre evidenţiază în mod artistic degetele dezvelite care, mici şi vulnerabile, par drăguţe şi asemănătoare cu cele ale unui copil. Deoarece arată supunere şi cedează putere, încălţămintea care dezvăluie nu ar trebui purtată în dormitor.

Bărbaţilor le plac şi pantofii strânşi pe picior care îl acoperă, la femei, evidenţiindu-i însă conturul suplu. Cu şireturile lor strânse, pantofii călduroşi, care se leagă, transmit mesaje sugestive de reţinere fermă. Antropologul Alan Dundee crede că pantofii cu şireturi transmit un mesaj sexual implicit: „Piciorul care se potriveşte perfect în pantof – este un act identic cu cel al introducerii unui deget printr-un inel. Există, de fapt, o reprezentare iconică a actului sexual" (Kastor, 1994, p. 30).

Printre pantofii obişnuiţi, care se leagă cu şireturi se numără ghetele înalte, pe gleznă, din anii 1900, cizmele din anii '70 ce urcau până la jumătatea gambei, strânse pe picior, şi pantofii înalţi, pe gleznă, lăcuiţi şi strălucitori purtaţi de solista pop Madonna în anii '80. Cizmele de velur înalte, strânse pe picior, cu tocuri medii şi bretele cu cataramă peste partea superioară a labei piciorului sunt eficiente în curtare şi în zilele noastre. În stilurile „reţinute" de genul acesta, mijlocul de expresie este constituit de cătuşe.

Pentru un aspect atrăgător, renunţaţi la încălţămintea fără toc şi purtaţi tocuri înalte. Chiar şi tocurile de mică înălţime dau o formă mai frumoasă fundului dumneavoastră, vă întăresc gambele şi vă pun în valoare gleznele. Tocurile adaugă un aspect eteric, făcându-vă corpul să pară că se înalţă şi sfidează forţa gravitaţională a Pământului. Din punct de vedere estetic, tocurile fac, de asemenea, ca picioarele dumneavoastră să pară mai lungi în raport cu mărimea corpului. Prin aplicarea principiului biologic al mimării, picioarele pe tocuri înalte seamănă cu picioarele subţiri şi tinere ale unei fete de 18 ani.

Tocurile înalte le plasează pe cele care le poartă pe o poziţie precară, pe vârful picioarelor. Acest fapt determină deplasarea înainte a centrului de greuate al corpului, cauzând o aplecare compensatoare înainte. Deja proeminente conform standardelor primatelor, fesele ies în evidenţă cu 25% mai mult. Atât tocurile înalte, cât şi ghetele de cowboy determină fundul să iasă în evidenţă. Faptul de a purta tocuri contractează ambele extremităţi ale muşchiului gambei, sau *gastrocnemian*, pentru a subţia şi întări partea din spate a gambei. În acelaşi timp, gleznele se înalţă proeminent în pantofi pentru ca toţi să le vadă. Efectul de ansamblu este atât de uluitor, încât, probabil, tocurile nu vor înceta niciodată să mai fie la modă.

Tocurile înalţă piciorul femeii pe vârfuri. Gleznele par mai subţiri, muşchii gambei par mai fermi, picioarele par mai lungi. Trupul ei înălţat pare să sfideze atracţia gravitaţională a Pământului

Voodoo pentru pantofi

O iluzie optică face ca picioarele femeilor să pară mai mici în pantofi stil Chanel. Lansaţi în anii '50 de Coco Chanel, pantofii de damă în culori deschise aveau vârful închis la culoare, ieşind, astfel, în evidenţă. Contrastul dintre pantofi şi vârfurile lor mai închise la culoare făcea ca, printr-o iluzie optică, lungimea verticală a picioarelor să pară mai mare, iar picioarele să pară mai „subţiri". Deşi modelul Chanel clasic este demodat, principiile vizuale cuprinse în designul lui sunt aplicate în cazul multor

pantofi de damă din zilele noastre. Pantofii stil Chanel „micşorează", ca prin magie, piciorul cu o mărime sau chiar cu trei mărimi dintr-o privire.

Pantofii bărbăteşti denotă forţă

Pantofii sunt unul dintre primele lucruri pe care le observă femeile. Un stil potrivit pentru bărbaţi atunci când fac curte este dat de încălţămintea cu talpă groasă. Acest gen de încălţăminte, dominant din punct de vedere psihologic, este menit să sporească mărimea şi forţa masculine şi să accentueze mersul ţanţoş. Este simbolizat de ghetele cu tălpi zimţate şi vârf ascuţit purtate de tinerii britanici din anii '50, de botinele de velur cu şireturi purtate de clasa mijlocie în anii '50 şi '60, de ghetele Timberland ale anilor '70 şi de agresivele ghete Doc Marten purtate de tinerii din zilele noastre. Stilurile de încălţăminte bărbătească precum botinele, bocancii şi pantofii albi cu baretă au, de asemenea, tălpi groase. Stilurile dominante sunt robuste – late, groase şi grele – pentru a accentua mărimea piciorului şi abilitatea sa de a călca ritmic în pământ. Nu pentru că el (sau ea) ar avea nevoie de acest gest, fireşte, dar simbolismul există pentru a fi observat.

Cea mai veche încălţăminte pentru bătăi ritmice în pământ sunt sandalele din Egiptul antic cu imagini ale inamicilor pictate pe tălpi. În zilele noastre, legarea şireturilor a devenit o activitate învăţată, dar bătăile ritmice în pământ sunt înnăscute. Conform biologului Irenaus Eibl-Eibesfeldt, chiar şi copiii născuţi surzi sau nevăzători bat ritmic cu picioarele în pământ când sunt mânioşi. Bătăile din picioare, adaugă el, au evoluat ca o „mişcare ritualizată de atac" (Eibl-Eibesfeldt, 1970, p. 96). Imaginea unor pantofi care bat ritmic în pământ pun trunchiul cerebral în alertă prin mesajul agresiv subliminal. La nivel subconştient, suntem alertaţi de ghetele cu tălpi groase şi percepem pericolele masculine pe care acestea le reprezintă.

Ghetele înseamnă putere şi, aşa cum spunea Henry Kissinger, câştigător al premiului Nobel pentru pace, „puterea este un afrodiziac prin excelenţă".

Popularizând cizmele groase, cu cataramă, de motociclist, Marlon Brando în *Sălbaticul* (1954) şi Peter Fonda în *Easy Rider* (1969) au consolidat rolul încălţămintei ca declaraţie de modă menită să marcheze în mod figurat persoanele care deţin controlul. Ghetele sugerează forţă prin faptul că măresc înălţimea şi statura psihologică a celui care le poartă. Conferă mai multă forţă mersului şi sporesc stabilitatea, făcând ca postura să fie mai impunătoare. Contactul confortabil al tălpii unei ghete cu *corpusculii Paccini* sensibili la presiune din partea inferioară a piciorului oferă o senzaţie de siguranţă tactilă şi sprijină tendoanele lungi care coboară de la muşchii de sus până în laba piciorului. De asemenea, ghetele stabilizează încheieturile gleznelor. Adaptându-se la nevoile fizice ale picioarelor noastre – şi la nevoia psihologică de putere a creierului nostru reptilian –, încălţămintea Doc Martens ne ajută să stăm mai drepţi, să părem mai puternici şi să ne simţim mai siguri în locurile întunecate ale junglei urbane.

Atrăgătoare şi pentru femei, dar cu un efect redus în curtare este încălţămintea „pretenţios de elegantă" a unui bărbat. Pantofii aparţinând acestui stil denotă supunere, sunt înguşti, au o parte superioară mai uşoară, au tălpi subţiri şi se îngustează spre vârfuri. Clasicii pantofi pretenţios de eleganţi includ modelul ascuţit, *winkle-pickers* purtaţi de tinerii britanici ai anilor '50, *Beatle boots* cu vârfuri ascuţite ale anilor '60 şi mocasinii Gucci din zilele noastre, asemănători cu papucii de casă. Tassel slip-ons, Hush Puppies şi pantofii italieni creaţi de Lorenzo Banfi sunt exemple tipice ale acestui stil de încălţăminte mai puţin ameninţător care atenuează mărimea dizgraţioasă şi aspectul neatrăgător al piciorului masculin. Datorită aspectului lor mai suplu, mai îngust, mai vulnerabil, pantofii graţioşi denotă o stare de spirit sensibilă şi receptivă.

Tenişii lui şi ai ei

La fel ca ghetele, tocurile înalte şi pantofii eleganţi, tenişii au multe de spus în curtare. Tenişii au fost popularizaţi de James Dean în *Băieţi şi fete* (1955) şi de fanii adolescenţi ai lui Elvis Presley în *Prietenie cu cântec* (1957). Tenişii au găsit o cale de ieşire din formalitatea pantofilor de piele, tipică mediului de afaceri, pentru a exprima o atitudine mai bună, mai blândă faţă de picioare şi pentru a impune stilul de viaţă informal pe care îl reprezintă.

Liniile îndrăzneţe şi contrastele între culori tipice încălţămintei sport, pentru alergat şi antrenamente exprimă tinereţe şi formă fizică bună (adesea mai mult teatrală decât reală). În curtare, tenişii confirmă promisiunea energiei şi entuziasmului. Nailonul flexibil de deasupra şi talpa moale şi groasă din latex sau vinil demonstrează ataşament faţă de nonconformism şi confort în detrimentul modei şi al stilului.

> Véronique Vienne, autoarea cărţii *The Art of the Moment*, avertizează că tenişii ar trebui să stabilească aspectul hainelor pe care urmează să le purtaţi – nu viceversa. (1997)

În tandem cu însemnele mărcilor sportive producătoare, care atrag privirile, cu liniile ce se întretaie şi cu mişcările unduioase, albul tenişilor atrage privirea direct spre picioare şi spre nuanţele lor sugestive. Cu tălpile lor de peste un centimetru grosime, tenişii le impun celor care îi poartă un mers afectuos, „împiedicat", ce aminteşte de vremea copilăriei. În comparaţie cu mersul mai lin impus de pantofii cu tălpi subţiri, tălpile elastice ale tenişilor comunică mai puţină coordonare şi mai puţin *savoir faire*. Aceasta este diferenţa dintre mănuşile copiilor, cu un singur deget, şi cele din piele fină ale adulţilor.

Revistele *People* şi *Us* publică adesea fotografii cu diferite cupluri celebre care se plimbă pe străzile din Hollywood şi L.A. încălţate cu

tenişi asemănători. Purtând tenişi asemănători, partenerii se simt mai apropiaţi sufleteşte graţie principiului izopraxismului. Încălţămintea sport este orientată spre acţiune, iar partenerii, potrivindu-şi ritmul de mers graţie faptului că folosesc acelaşi tip de încălţăminte, realizează o conexiune. Parcă ar păşi fiecare în pantofii celuilalt.

> În curtare este întotdeauna atrăgător faptul de a purta tenişi pentru a scoate la iveală copilul din tine.

Semnalele emise de picioare

O importanţă vitală în curtare o are modul în care structuraţi forma şi conţinutul spaţiului dintre pantofi şi linia taliei. Ornamentele din această zonă au menirea de a acoperi, modifica sau accentua culoarea, grosimea, lungimea, forma, îngustarea gradată şi textura picioarelor dumneavoastră. Pentru a obţine cele mai bune rezultate, semnalele picioarelor ar trebui să fie atent coordonate cu mesajele emise de încălţăminte. Deoarece dau impresia unor picioare mai groase, pantalonii cu tivul îndoit în sus se potrivesc mai bine cu pantofi mari, grei, care ancorează stabilitatea posturii bărbatului. Cu ajutorul fustelor care lasă să se vadă curbura gambelor acoperite de ciorapi, tocurile înalţă mai bine corpul femeii deasupra planului pământului.

În filme produse de-a lungul mai multor decenii – în timp ce fugeau de gorile, şopârle uriaşe sau marţieni – eroii, bărbaţi cu pantaloni şi ghete, au sărit în ajutorul eroinelor îmbrăcate în fuste şi purtând tocuri, când femeile îşi scrânteau gleznele, se împiedicau şi cădeau la pământ. Vremurile s-au schimbat, iar femeile de astăzi joacă roluri în plină acţiune, precum rolul Angelinei Jolie în *Tomb Raider* şi Cameron Diaz în *Îngerii lui Charlie*. Această schimbare reflectă o nouă tendinţă în curtare, spre androginie, când tinerele femei se comportă mai mult ca bărbaţii şi viceversa. Aşa cum ar fi

de aşteptat, egalitatea tot mai deplină dintre sexe se reflectă în îmbrăcăminte.

Bărbaţii şi femeile din generaţia X, născuţi între 1965 şi 1979, sunt mai androgini în modul de a se îmbrăca decât sunt cei născuţi în timpul marii explozii demografice din SUA, după al doilea război mondial, sau vârstnicii din perioada *Ozzie & Harriet*. În ultimele două cazuri menţionate, bărbaţii şi femeile se îmbracă diferit pentru a spori contrastele dintre cele două sexe. Generaţia X se îmbracă în aşa fel încât să le reducă la minimum. La fel ca bărbaţii din generaţia X, femeile din această generaţie poartă sandale, tenişi, încălţăminte cu talpă groasă sau ghete cu tricouri, maiouri şi blugi. Îmbrăcându-se, vorbind şi comportându-se la fel atunci când fac curte, bărbaţii şi femeile acestei generaţii se simt mai aproape unul de celălalt datorită credinţei izopraxiste în acelaşi comportament. Faptul de a călători, de a face drumeţii şi de a trece prin aventuri împreună – bând aceeaşi apă îmbuteliată, aceleaşi băuturi energizante şi acelaşi Mountain Dew – îi uneşte ca aliaţi în cadrul grupului.

Este improbabil ca specia noastră să adopte vreodată o perspectivă în întregime unisex asupra curtării. Stilurile vestimentare se schimbă, dar diferenţierea între sexe rămâne aceeaşi. Pentru a se deosebi de bărbaţi în vestimentaţia lor androgină, femeile generaţiei X îşi dezvelesc, în pas cu moda, abdomenul, şoldurile şi partea inferioară a spatelui, purtând pantaloni cu talie joasă şi bluze foarte scurte ; îşi dezvelesc gleznele, purtând pantaloni cu tivul îndoit şi ridicat foarte sus ; îşi expun degetele de la picioare, purtând pantofi deschişi în faţă şi sandale, şi îşi pun în valoare ombilicul cu ajutorul piercing-urilor. Din fericire, bărbaţii generaţiei X îşi acoperă aceste părţi ale corpului, fără a le expune vederii.

Bărbaţii generaţiei X îşi tund părul aproape de scalp, bretonul lor fiind ridicat în sus în ciufuri şic, şi poartă şepci de baseball cu cozoroace coborâte pentru a sugera sprâncene masculine sau *arcuri supraciliare* mai mari. Deoarece au rămas, în general, aceleaşi în

curtare, rolurile masculine şi feminine sunt distincte în mod vizibil. Chiar şi la Hollywood – care dă tonul comportamentului generaţional graţie videoclipurilor muzicale, reclamelor şi postului MTV – stereotipurile privind îmbrăcămintea masculină şi feminină predomină şi astăzi la fel cum predominau în 1942, când Bogart şi Bergman îşi făceau curte în *Casablanca*.

Articolul vestimentar cel mai atrăgător pentru picioarele femeilor este tot clasica fustă, care pune în valoare picioarele. Conform arheologilor, cea mai veche fustă cunoscută era deja provocatoare şi deocheată pentru vremea ei. Dovada străvechii „fuste din franjuri" constă în liniile detaliate cioplite pe figurinele lui Venus din paleoliticul superior din Lespugue, în Franţa, estimate a avea o vechime de 23-25 000 de mii de ani. Erotica fustă din franjuri, care seamănă cu fusta pentru hula din vechiul Hawaii, lăsa să se vadă picioarele şi gleznele şi se legăna sugestiv din punct de vedere sexual când femeia păşea (Barber, 1994).

Probabil că bărbaţilor preistorici le plăcea mai mult legănarea fustei din franjuri decât imaginea unui trup dezbrăcat. Cel puţin mărturiile obţinute prin studierea aprofundată a unei culturi din Pacificul de Sud sprijină această noţiune. În societatea Guadalcanal tradiţională, nici băieţii, nici fetele nu purtau nici un fel de haine până la pubertate, după care purtau o frunză de palmier pandanus sau o fâşie de scoarţă de copac legată cu o sfoară în jurul taliei, dar o prostituată din Guadalcanal, de exemplu, purta o fustă bogată din ierburi pentru a spori farmecul trupului ei. „Pentru a fi provocatoare", scrie antropologul Ian Hogbin, „purta o fustă scurtă din ierburi şi multe podoabe ; şi îşi petrecea timpul îmbăindu-se şi masându-şi membrele cu ulei aromat" (1964, p. 20).

> O rochie lungă şi evazată accentuează mersul unei femei prin mişcări senzuale, unduioase, care atrag privirea şi sugerează o ţinută plină de graţie. Ca un dansator pe gheaţă, femeia „pluteşte" prin spaţiu, aparent nestânjenită de atracţia gravitaţională.

Deoarece femeile nu sunt obsedate de picioarele goale, cea mai bună vestimentaţie pentru picioarele bărbaţilor de azi sunt pantalonii. Pantalonii maschează pielea mai păroasă a bărbatului, sugerând, în acelaşi timp, că bărbatul păşeşte serios şi solid pe pământ. În tandem cu încălţămintea masivă, tivul răsfrânt al pantalonilor bărbatului defineşte o conexiune solidă cu *terra firma*, sugerând un om cu picioarele pe pământ. Conotaţiile „soliditătii" masculine fac ca pantalonii să fie la modă în curtare în întreaga lume, chiar şi în ţinuturi unde sunt purtate kilturile ceremoniale, chimonourile şi sarongurile.

Descoperiţi pe un gheţar între Austria şi Italia, cei mai vechi pantaloni cunoscuţi erau acoperăminte pentru picioare făcute din piele de animal, necusute între ele, ci purtate legate cu o bucată de piele. Aparţineau unui rătăcitor cunoscut sub numele de Ice Man, care a murit acum 5 300 de ani. Pantalonii din piele de căprioară care îi acopereau coapsele şi gambele nu stăteau lipiţi pe corp, ci erau destul de largi pentru a-i permite să se aplece, îndoindu-şi genunchii. Ilustrarea încălţămintei sale şi a marginii răsfrânte a pantalonilor sugerează că, spre deosebire de figurinele Venus, masive în partea de sus, ale căror picioare se subţiază spre un vârf instabil, ascuţit, veştmintele care acopereau picioarele lui Ice Man ofereau o bază stabilă pentru statul în picioare.

În evoluţia lor ca produse de consum, pantalonii au însemnat un stil de viaţă mai activ decât cel indicat de fuste şi de *lava-lava* (fuste) în stil polinezian. Pantalonii bărbaţilor indică un model indo-european de origine ecvestră. Potrivit arheologului Elizabeth Barber, pantalonii, în forma pe care o cunoaştem noi acum, au fost inventaţi acum două mii de ani pentru a proteja părţile sensibile ale trupului bărbătesc de iritaţii în timp ce bărbaţii călăreau prin stepe. Aşa cum scrie Barber, „cămaşa bărbatului a fost scurtată atunci (*shirt** înseamnă «tăiat scurt») pentru a permite poziţia picioarelor

* *Shirt* = „cămaşă" (n.r.).

aflate de-o parte şi de alta a şeii" (1994, p. 142). În privinţa îmbrăcămintei pentru călărie şi pentru curtare, forma se supune funcţiei.

Armele cuceritoare ascunse în dulapul dumneavoastră

- Desfaceţi-vă gulerul pentru a expune privirilor şănţuleţul de deasupra sternului, gropiţa gâtului. Expunerea acestei părţi a corpului sensibile din punct de vedere fizic invită atenţia şi vă face să păreţi mai disponibil, mai abordabil şi mai deschis.
- Culorile şi contrastele îmbrăcămintei din jumătatea de sus a corpului ar trebui să imite contrastele şi culorile de bază ale pielii, ochilor şi părului dumneavoastră. Chipul dumneavoastră este cel mai atrăgător când purtaţi o bluză, o jachetă sau un şal care constituie un ecou al pigmenţilor feţei pentru a crea un *Gestalt* clar. Nuanţele castanii rezonează cu părul închis la culoare şi cu ochii căprui. Nuanţele de alb-gri şi alb-gălbui prind bine tonurile de păr şi ten mai deschise.
- Corpul dumneavoastră este cu totul şi cu totul bilateral. Purtaţi un accesoriu asimetric, ca, de exemplu, o batistă în buzunarul de la piept, o floare prinsă la reverul stâng sau o agrafă pentru păr în partea dreaptă, pentru a vă face mai uşor observat.
- Înălţaţi sau coborâţi nasturele din talie al hainei pentru a defini echilibrul dintre lungimea picioarelor şi înălţimea trunchiului. Un nasture situat mai sus „lungeşte" picioarele care par scurte în raport cu un trunchi înalt.
- Dacă sunteţi foarte zvelt, adăugaţi linii orizontale cu ajutorul bucăţilor de material care acoperă buzunarele, al manşetelor şi al reverelor late pentru a vă îngroşa silueta.
- Purtaţi ciorapi de aceeaşi culoare cu pantofii pentru a sugera picioare proporţional mai lungi.
- Alegeţi o mărime şi o formă ale gulerului care să avantajeze mărimea şi forma feţei dumneavoastră. Feţele lunguieţe

sunt mai atrăgătoare deasupra unor gulere late, cu colţuri rotunjite. Feţele rotunde atrag atunci când sunt însoţite de gulere înguste, cu colţuri ascuţite.

- Purtaţi tweed, caşmir, flanelă, mătase, velur, dantelă sau materiale tricotate, care să stârnească dorinţa de a le atinge, pentru a stimula neuronii sensibili la atingere din cortexul senzorial al partenerului dumneavoastră. Materialele fine spun: „Atinge, te rog".
- Liniile curbate spre interior sau o jachetă strânsă pe corp pun în valoare conturul taliei, creând o formă de clepsidră deasupra şoldurilor femeii. Ascunse sub tivul jachetei, şoldurile rotunde par „mai mici".
- Mânecile trei sferturi fac ca degetele unei femei să pară „mai lungi" sub antebraţele expuse privirii.
- Dacă sunteţi foarte înaltă, o jachetă cu revere situate mai jos vă face să păreţi mai scundă.
- Umerii laţi ai unei jachete vă face capul să pară mai mic. Umerii înguşti îl fac să pară mai mare.

Semnalele corecte ale braţelor

Ceea ce se poartă pe braţe are scopul de a acoperi, a expune privirii sau a schimba culoarea, grosimea, lungimea şi forma braţelor. Este vorba aici şi despre tatuaje, podoabe, brăţări sau banderole pentru încheieturi purtate pentru a atrage atenţia şi pentru a marca sexul masculin sau feminin. Ceea ce vă puneţi pe braţe accentuează grosimea sau supleţea braţelor. O cămaşă de flanelă adaugă forţă masculină zonei bicepşilor, iar o bluză cu mâneci scurte dezvăluie supleţea, lungimea şi graţia braţelor feminine, a mâinilor şi a degetelor femeii. Croitorii ştiu că croiul unei mâneci defineşte modul în care vă aplecaţi şi vă întindeţi.

Cel mai bun lucru pe care îl poate face o femeie cu membre subţiri pentru ca braţele ei să fie cât mai atrăgătoare este să îşi împodobească foarte puţin sau chiar deloc braţele. Bărbaţii sunt atraşi de braţele şi

antebraţele subţiri şi de forma unduioasă a muşchilor deltoizi, a bicepşilor şi a încheieturilor flexionate ale mâinilor. Când încheietura mâinii unei femei este îndoită, stratul subcutanat de ţesut adipos face ca încheietura să fie mai rotundă şi mai fină decât a unui bărbat.

În ciuda popularităţii maiourilor şi a bluzelor şi tricourilor fără mâneci, în curtare braţele unui bărbat sunt cele mai atrăgătoare dacă sunt acoperite de mâneci lungi. Lipsite de haina de blană tipică mamiferelor, braţele goale ale bărbatului obişnuit par subţiri şi vulnerabile. La locul de muncă, bărbaţii îşi acoperă braţele pentru a da impresia de mai multă putere în cadrul activităţilor lor. Mânecile groase ale sacourilor sporesc autoritatea bicepşilor, a antebraţelor şi a încheieturilor mâinilor. O haină sport defineşte o imagine de putere fizică exaltată. Credem în aceste mari iluzii deoarece ochii primatelor au încredere în ceea ce văd.

În curtare, chiar şi braţele unui culturist arată mai bine dacă sunt acoperite. Am văzut că femeile sunt intimidate de corpurile prea musculoase. În vreme ce mesajul unor bicepşi uriaşi este prea zgomotos, sugestia de putere inspirată de mânecile umflate ale unui cardigan atenuează impresia graţie mesajului său temperat: „Sunt puternic, dar îmi ţin forţa sub control strict".

> Mânecile croite astfel încât să fie pline în partea de sus a braţului ar trebui să se îngusteze treptat spre încheieturile mâinilor, iar acest croi adaugă o linie graţioasă care sugerează că bărbatul are mai multe calităţi, nu se reduce totul la forţa braţelor. Mânecile largi în jurul încheieturilor dau impresia de stângăcie şi distrag atenţia de la mâinile bărbatului care le poartă.

Împodobiţi-vă corpul cu accesorii naturale

Forma, strălucirea, nuanţa şi textura substanţelor naturale atrag atenţia la tonurile, texturile şi culorile naturale ale pielii şi părului dumneavoastră. Bijuteriile din chihlimbar, coral, argint, aur sau perle, plasate strategic, atrag privirile şi creează un impact memorabil:

- *chihlimbarul* atrage atenţia prin lucirea sa aurie şi puternică. Făcut din seva unui copac odinioară viu, chihlimbarul a fost considerat magic încă din paleoliticul superior. Purtat în mod evident în mijlocul pieptului ca pandantiv, chihlimbarul se afirmă cu putere şi atrage privirea spre gâtul şi faţa dumneavoastră ;
- micuţele portrete sculptate în coral, onix sau *cameele* din scoică atrag instantaneu atenţia. Ochii devin atenţi la chipuri graţie unor module specializate ale lobului temporal programaţi să observe *Gestalt*-urile faciale. Purtate pe gât sau imediat sub linia gâtului, liniile sculptate ale unei camee intră în rezonanţă cu trăsăturile feţei dumneavoastră aflate mai sus ;
- *coralul* atrage privirile prin nuanţele sale de roz, roşu ca sângele şi roşu-somon. Purtată mai jos de umăr, o broşă de coral creează o asimetrie care intră într-o plăcută rezonanţă cu părul şi ochii închişi la culoare. Cerceii de coral adaugă două puncte de concentrare care atrag privirile spre lateralele feţei dumneavoastră şi însoţesc în mod plăcut îmbujorarea obrajilor trandafirii ;
- un lănţişor de *aur* atrage privirile graţie strălucirii sale licăritoare. Reflectând lumina spre pielea dumneavoastră, lănţişorul adaugă un cadru unduios părţii inferioare a feţei dumneavoastră, completând limita superioară formată de linia părului, astfel încât chipul dumneavoastră este încadrat şi evidenţiat în mod atrăgător. Aurul galben pune în valoare orice nuanţă de ten, iar sclipirile lui sunt un ecou al strălucirii ochilor dumneavoastră sclipitori ;
- *argintul* are o strălucire pală, luminoasă. Purtat ca brăţară, poate fi însoţit de o pereche de cercei mici din argint pentru a completa efectul. Suprafaţa netedă a argintului reflectă catifelarea pielii ;
- lucirea de satin alb a *perlelor* pune în valoare strălucirea naturală a pielii dumneavoastră. Cerceii cu perle fac ca privirile să vă străbată mereu chipul. Forma lor sferică aminteşte de rotunjimea irisurilor şi a ochilor.

Îmbrăcăminte pentru umeri

Umerii cei orizontali se remarcă pentru că sunt forme evidente aflate sus şi în lateral pe corpul dumneavoastră. Modul în care îi acoperiţi afectează ceea ce au ei de spus. Umerii sunt atât de expresivi în curtare, încât în fiecare societate a evoluat un stil deosebit de îmbrăcăminte pentru accentuarea mesajelor lor. Îmbrăcămintea purtată pe umeri sau în jurul lor accentuează gesturile derivate din două posturi care ilustrează statutul şi care sunt comune tuturor vertebratelor: postura înălţată a dominării şi ghemuirea supusă. Sacourile dau impresia de pătrat, în vreme ce bluzele decoltate dezvăluie umerii pentru a indica puterea trunchiului sau blândeţea unui gest de ridicare a umerilor.

În cazul unei femei, îmbrăcămintea care pune în valoare umerii îi evidenţiază şi îi dezvăluie reacţiile afective. Cele mai potrivite haine dezvelesc un umăr sau pe amândoi, accentuează forma lor rotunjită şi le dau libertate de mişcare. Umerii dezgoliţi emit mesaje puternice privind feminitatea. Dezvelirea unui umăr adaugă corpului feminin o asimetrie care atrage privirile. Mânecile bufante fac ca umerii femeii să fie în permanenţă „ridicaţi". Acest gest îngheţat spune: „Sunt inofensivă; te poţi apropia". În picturile din Antichitate, femeile egiptene purtau un fel de rochie tubulară lungă până la glezne şi cu bretele. Splendoarea braţelor, umerilor şi claviculelor este speculată de-a lungul tuturor perioadelor istorice.

Hainele purtate de femeile din zilele noastre emit aceleaşi mesaje. Vestele şi bluzele fără mâneci expun vederii deltoizii rotunjiţi. Decolteurile croite în U, în V, în formă de barcă şi rotund în jurul gâtului lasă să se vadă clavicula de sub gropiţa gâtului. Deşi pierd o parte din atenţia cuvenită din cauza sânilor, aceste părţi ale corpului femeii sunt deosebit de vizibile şi foarte atrăgătoare pentru ochii bărbaţilor. O rochie petrecută formează un V adânc deasupra claviculei şi a sternului, iar bretelele furoului adaugă linii care atrag

privirile în afară, străbătând pielea dezvelită a umerilor. Materialele precum taftaua, catifeaua, velurul şi mătasea imită catifelarea umerilor, sporindu-le atractivitatea.

> Datorită hainelor fine, călcate bine, purtate în partea superioară a corpului, faţa dumneavoastră pare mai catifelată. O cămaşă sau o bluză şifonată adaugă linii care devin un ecou al ridurilor faciale şi face ca faţa dumneavoastră să pară mai bătrână.
>
> O bluză croită în U la gât este mai blândă şi mai binevoitoare decât una croită în V. Din punct de vedere psihologic, liniile rotunjite sunt mai feminine decât formele inflexibile ale liniilor unghiulare din jurul gâtului.

Pentru un bărbat, trăsăturile cele mai potrivite ale hainelor din punctul de vedere al umerilor sunt cele care derivă din gesturile vertebratelor de evidenţiere a trunchiului. Pentru a părea puternici din punct de vedere fizic, bărbaţii şi masculii multor specii de animale afişează versiuni înfoiate ale propriilor trupuri pentru a părea mai mari decât sunt de fapt. Sacourile, vestoanele militare şi jachetele sportive măresc lăţimea umerilor şi înălţimea, lărgind, totodată, pieptul. La fel cum unii peşti îşi umflă trupurile ca pe nişte baloane pentru a arăta profiluri înşelător mai impunătoare, reverele ieşite în afară ale bărbaţilor îi fac pe aceştia să pară mai mari. Este mai probabil ca femeile să atribuie roluri de protectori „bărbaţilor impunători" înveşmântaţi în sacouri.

Conştientizarea culorilor

Dintre toate mamiferele, primatele îşi afişează prin coloraţie cele mai evidente diferenţe dintre sexe, iar oamenii nu fac excepţie de la această regulă. În curtare, culorile fac ca îmbrăcămintea să se anime, exprimând sentimente. O bluză roşie este incitantă şi provocatoare din punct de

vedere sexual. O cămaşă verde pare relaxată şi deloc grăbită. Galbenul iese în evidenţă într-o mulţime de oameni, iar galbenul pe fond negru este cel mai vizibil contrast între culori dintre toate cele existente. Portocaliul aprins este culoarea rebelilor care îndrăznesc să fie diferiţi. Albastrul este rece şi reţinut, serios ; violetul denotă tristeţe ; maroul este lipsit de viaţă din punct de vedere emoţional. Deoarece nici o nuanţă nu scapă atenţiei dacă este situată pe suprafaţa sa închisă la culoare, negrul e culoarea cea mai misterioasă. Negrul ascunde emoţiile la fel cum ochelarii de soare ascund ochii, de parcă ar spune „Păstrează distanţa". Albul cel prietenos comunică inocenţă şi deschidere, posibilitate de apropiere, dar, în curtare, cea mai prietenoasă culoare de purtat în partea superioară a corpului este rozul. Rozul semnalează hipotalamusului că trebuie să scadă secreţia de adrenalină şi să ţină sub control anxietatea faţă de necunoscuţi.

> Negrul monocromatic pare pur, dur şi impersonal. A fost culoarea preferată a pictorului expresionist abstract Ad Reinhardt, minimalistul chintesenţial care a redus realitatea la întunericul absolut. Faptul de a purta haine complet negre atrage în mod absolut atenţia spre chipul dumneavoastră.

Inventată acum nouă mii de ani, îmbrăcămintea a schimbat curtarea pentru totdeauna. Materialele ţesute au devenit un mod indispensabil de a face cunoscută feminitatea şi masculinitatea, rivalizând ca mijloc de exprimare cu însuşi corpul uman. Îmbrăcămintea comunică stări de spirit şi sentimente cu tot atâta putere cum o făceau doar gesturile în trecutul îndepărtat. Evident, moda a devenit noul limbaj al trupului în întâlnirea dintre un băiat şi o fată. În curtare, sunteţi ceea ce purtaţi. Controlând direcţia privirilor celorlalţi, controlaţi ceea ce văd ei.

10

Spaţii, locuri şi interioare

De regulă, distanţa de trei scaune de bar este distanţa maximă de la care clienţii obişnuiţi ai localului încearcă să înceapă să comunice.

Mark L. Knapp

De la măsuţa dumneavoastră, situată lângă fereastra restaurantului de patru stele, în mijlocul unui decor bogat, în culori pastel, plin de parfum de trandafiri şi cu feţe de masă din materiale fine, priviţi luminile licăritoare ale marelui oraş şi sunteţi de acord : acest loc are ceva care îl face minunat. Consumând cu poftă preparate culinare continentale într-o încăpere mai mică, zugrăvită în galben-caisă şi verde-pal şi dichisită cu buchete de flori, simţiţi : şi acest bistro are ceva care îl face minunat. Meniuri ispititoare tipice altor ţări, lumini palide, mobilier şi decor elegante… toate compun acelaşi lucru inefabil : atmosfera romantică.

Aşa cum observă antropologul Edward Hall, „spaţiul vorbeşte”. Mediul fizic în care are loc curtarea poate ajuta cuplurile sau poate sta în calea lor într-un mod mult mai subtil decât îşi dau seama partenerii. Deşi trandafirii şi viorile le induc unora dintre noi o stare de spirit magică, romantică, „locul potrivit la momentul potrivit” se poate dovedi a fi orice, de la un liniştit restaurant cu autoservire la un Hard Rock Café în care răsună muzica.

Ritmul muzicii face din agitatul Hard Rock – cu sedii în întreaga lume, din Atlanta în Bali – un spaţiu mai propice pentru curtare decât restaurantele intime cu trandafiri şi sunete delicate de vioară. Studiile sugerează că muzica bubuitoare de la Hard Rock vă poate face să „arătaţi mai bine". Studiind efectele muzicii ambiante asupra atractivităţii fizice, cercetătorii au descoperit că femeile care ascultau muzică rock considerau bărbaţii din fotografii ca fiind mai atrăgători decât atunci când emiteau aceste aprecieri fără fondul sonor al ritmului vioi al muzicii (May şi Hamilton, 1980). Fără muzică (sau în timp ce ascultau doar jazz în fundal), femeile au considerat bărbaţii din fotografii ca fiind mult mai puţin atrăgători.

Staţi împreună cu oameni frumoşi

Cu sau fără muzică pentru a induce o anumită stare sufletească, studiile arată că orice persoană arată mai bine atunci când se află în compania unor oameni atrăgători din punct de vedere fizic. Fenomenul „lucirii" – ceea ce psihologii sociali numesc *efectul de asociere* – şi-a făcut debutul ştiinţific în anii '30 într-un studiu crucial, revoluţionar, efectuat de sociologul Willard Waller (1937) asupra „Complexului evaluării şi întâlnirilor". Azi, după mai multe decenii în care a fost confirmat de mulţi cercetători, efectul de asociere este o lege psihologică de neclintit. Este valabil pentru ambele sexe, indiferent de relaţiile pe care fiecare persoană le are cu celelalte persoane arătoase. Simpla apropiere fizică de aceste persoane este elementul-cheie. Ori de câte ori puteţi, aşezaţi-vă în apropierea unor oameni frumoşi şi poziţionaţi scaunul parterului dumneavoastră astfel încât acesta să stea cu faţa spre persoanele atrăgătoare.

Baloane în spaţiu

Indiferent dacă alegeţi să vă întâlniţi în medii elegante, de patru stele, sau în cafenelele de la colţul străzii, prima dumneavoastră problemă este aceea de a gestiona dimensiunile invizibile ale *spaţiului personal*. Aşa cum a ilustrat grafic artistul elveţian Alberto Giacometti, distincţia dintre corpul dumneavoastră şi spaţiul pe care îl ocupă acesta este neclară. În portretele lui Stravinsky, Sartre şi Matisse pictate de Giacometti, marginile corpurilor par să se dizolve în pânza care le înconjură. Şi, într-adevăr, persoana nu se opreşte la nivelul pielii, ci radiază în exterior în zone invizibile. Un înveliş ermetic, încărcat din punct de vedere emoţional, un spaţiu personal îl înconjoară pe fiecare dintre noi şi doar partenerilor aleşi şi „inofensivi" le este permis să intre.

Studiile ştiinţifice asupra modului în care comunicăm în public au început, la sfârşitul secolului al XIX-lea şi la începutul secolului XX, prin studierea comportamentului şi teritorialităţii animalelor. Mai târziu, la jumătatea secolului XX, în cartea sa *The Silent Language* (1959), Edward Hall a popularizat cercetările legate de spaţiu asupra fiinţelor umane, numind *proxemică* această ştiinţă. Azi, mare parte din ceea ce ştim despre limbajul silenţios al iubirii se referă la chestiuni legate de spaţiul interpersonal.

Hall a descoperit un înveliş transparent care înconjoară trupul fiecăruia dintre noi ca un balon de săpun. Cunoscut sub numele de *spaţiu personal*, acest scut invizibil, imposibil de atins, inodor şi silenţios are o structură concentrică, pe mai multe straturi, similară cu cea a unei felii de ou fiert. Hall a identificat patru distanţe corporale – *intimă* (de la 0 la 45 cm), *personală* (de la 45 cm la 1,2 m), *socială* (de la 1,2 m la 3 m) şi *publică* (peste 3 m) – ca zone-cheie în comportamentul relativ la spaţiu al adulţilor din nord-estul Statelor Unite.

Ca antropolog cultural, Hall a observat că grupurile diferite stabilesc dimensiuni diferite pentru fiecare dintre cele patru zone proxemice. În primele etape ale curtării, cuplurile franceze şi italiene tind să stabilească zone de confort fizic mai restrânse decât perechile americane, germane sau britanice. Faptul de a sta în picioare sau aşezat prea aproape ori prea departe de un partener duce la neînţelegeri şi poate cauza confuzia şi anxietatea pe care antropologii o numesc *şoc cultural*. Faptul că spaţiul personal al unui saudit este mai restrâns decât al unui american poate duce la disconfort. O femeie din Texas se poate simţi prinsă în capcană când vorbeşte cu un bărbat saudit a cărui faţă se află la mai puţin de 45 de centimetri distanţă, iar el s-ar putea simţi tratat cu dispreţ dacă ea ar face un pas înapoi sau şi-ar schimba poziţia pentru a-i evita apropierea. Mărimea „balonului" variază, dar în toate societăţile zona intimă este rezervată prietenilor apropiaţi, familiei şi persoanei iubite.

În toate culturile, scutul ermetic este mai extins în faţă decât în lateral. Experimentele arată că un avans direct, din faţă, din partea unei persoane necunoscute va genera, probabil, uşoare sau moderate sentimente de teamă, care determină adoptarea unor posturi defensive precum întoarcerea într-o parte a feţei şi corpului. Testele asupra conductivităţii pielii dezvăluie că palmele transpiră semnificativ mai mult – un semn care indică teama de necunoscuţi – în cazul unei abordări directe, frontale.

> Studiile arată că bărbaţii se simt mai puţin „invadaţi" atunci când sunt abordaţi din lateral. Femeile preferă apropierea prietenoasă din faţă.

Deoarece balonul spaţiului nostru personal este mai extins în faţă decât la stânga sau la dreapta, o strategie eficientă în curtare este aceea de a vă apropia de cineva în mod oblic, dintr-o parte, urmând o traiectorie „ocolită". Această apropiere neagresivă, cunoscută sub numele de *apropiere sfioasă*, este utilă în etapele de început ale unei relaţii, pentru a reduce la minimum anxietatea faţă de necunoscuţi.

Apropierea sfioasă, definită ca „un avans timid sau neagresiv", este utilizată în modul cel mai potrivit de către femei. Studiile sugerează că bărbaţii se simt mai puţin „invadaţi" când sunt abordaţi din lateral. Totuşi, bărbaţii pot considera că apropierea sfioasă este mai puţin eficientă în curtare decât abordarea frontală, directă. Studiile arată că femeile preferă apropierea prietenoasă din faţă.

Femeile par mai puţin ameninţătoare când avansează spre partea dreaptă a unui bărbat. În cazul bărbaţilor dreptaci (90% din numărul total), partea dreaptă a corpului este mai puţin emoţională decât stânga. (În cazul bărbaţilor stângaci, situaţia este, de obicei, inversată.) Controlată de emisfera stângă, analitică a creierului, partea dreaptă a bărbaţilor este percepută ca fiind mai puţin expusă decât cea stângă. Controlată de emisfera dreaptă, emoţională, partea stângă a corpului este mai uşor de luat prin surprindere de apropierea unei persoane necunoscute.

Invadarea zonei intime a feţei unei femei poate provoca o întoarcere bruscă a capului spre altă direcţie, strângerea buzelor şi încordarea umerilor. Văzând aceste gesturi defensive, bărbatul ar trebui să se retragă spre zona ei personală mai puţin păzită, între 60 şi 120 de centimetri distanţă. Când au de-a face cu necunoscuţi, femeile tolerează distanţe mai reduse faţă de femei necunoscute decât faţă de bărbaţi necunoscuţi. În afară de cazul în care limbajul corporal al femeii îl invită în mod clar să se apropie, bărbatul ar trebui să rămână la un braţ depărtare, la limita externă a *distanţei ei de evadare*. Aflându-se în acest punct din spaţiu, el ar trebui să facă un pas înainte pentru a o putea atinge. Potrivit zoologului Heini Hediger, depăşirea pragului invizibil al distanţei de evadare – dincolo de care el ar putea să se întindă şi să o atingă fără a face un pas înainte – stârneşte sentimente defensive care ar putea-o determina să se îndepărteze cât mai repede.

> Femeile par mai puţin ameninţătoare când avansează spre partea dreaptă a unui bărbat, deoarece aceasta este mai puţin sensibilă din punct de vedere emoţional decât partea stângă.

Când sunt aproape unii de ceilalţi, bărbaţii şi femeile reacţionează la indicii faciale diferite. Bărbaţilor li se pare mai uşor să abordeze femeile care privesc în altă direcţie decât pe cele ce le întorc direct privirea şi zâmbesc. Femeile, pe de altă parte, abordează cu mai mare uşurinţă bărbaţii care răspund zâmbetelor lor şi le privesc direct în ochi. În cazul bărbaţilor, există mai mari şanse să arate semne clare de enervare dacă o femeie merge mai departe decât ar trebui. „Invazia" ei ar putea duce la încordarea vizibilă a buzelor lui şi l-ar putea determina să facă un pas înapoi. Studiile au constatat că, din contră, femeile suferă în tăcere. Cu alte cuvinte, femeile dau mai puţine semne vizibile de nelinişte atunci când bărbaţii se apropie prea mult. Deoarece este posibil să nu primească indicii clare în legătură cu delimitarea exactă a spaţiului ei personal, bărbatul ar trebui să păstreze distanţa până când primeşte un semn îmbietor explicit: un zâmbet, o înclinare într-o parte a capului sau o privire ispititoare pe sub gene.

Diferenţele între sexe sunt vizibile şi în modul în care se aşază persoanele. Aflat între necunoscuţi într-un pub sau un bar, un bărbat ar trebui să se aşeze exact faţă în faţă cu o femeie. Această poziţie este mai puţin ameninţătoare decât cea pe care ar avea-o dacă ar fi aşezat lângă ea. În cazul bărbaţilor, este valabil contrariul: un bărbat se simte mai calm când o femeie se aşază lângă el decât atunci când stă exact în faţa lui, caz în care contactul vizual ar fi direct. Contactul vizual este contraproductiv, din punctul lui de vedere, fireşte, deoarece ochii bărbatului se află în capul listei trăsăturilor masculine pe care femeile le consideră a fi cele mai atrăgătoare. Nu totul este logic în curtare şi e mai uşor să începeţi o conversaţie atunci când respectaţi regulile nescrise ale spaţiului personal.

Regulile nescrise ale spaţiului personal

Spaţiul personal este zona imediat înconjurătoare a corpului dumneavoastră şi pe care o revendicaţi ca fiind teritoriul dumneavoastră privat. Când cineva intră neglijent în acest spaţiu şi nu cere permisiunea de a face acest lucru, vă simţiţi lezat din punct de vedere emoţional. Depăşirea graniţelor invizibile ale spaţiului personal al partenerului poate pune capăt curtării înainte măcar ca aceasta să fi început.

- Evitaţi contactul fizic în timp ce vorbiţi cu persoane pe care nu le cunoaşteţi foarte bine. În vreme ce unii consideră plăcută o atingere uşoară pe spate, pe braţ sau pe umăr, acelaşi gest poate duce, în cele mai multe cazuri, la ruperea oricărei relaţii. Deoarece încalcă în mod serios spaţiul personal, mângâierile, lovirea uşoară cu cotul şi atingerile neinvitate sunt întotdeauna riscante în curtare.
- Fiţi atent la indiciile care vă avertizează că v-aţi apropiat prea mult. Partenerul dumneavoastră va privi brusc în altă direcţie, spre stânga sau spre dreapta, va strânge din buze, îşi va încrucişa braţele, se va înclina într-o parte, îşi va schimba unghiul corporal ori va face un pas înapoi.
- Când un partener face un pas înapoi, nu faceţi un pas înainte pentru a diminua distanţa. Trebuie să cedaţi în faţa nevoii nerostite privind spaţiul personal.
- La masă, femeia se simte relaxată când bărbatul stă faţă în faţă cu ea, nu lângă ea. Având părul coafat şi chipul machiat, simte că deţine mai multă autoritate stând direct cu faţa spre partener decât lângă el.
- Bărbatul se simte mai relaxat când femeia stă lângă el. Fiind mai puţin priceput în arta conversaţiei şi având o mimică mai puţin expresivă, el s-ar putea simţi nesigur discutând faţă în faţă cu o parteneră nouă. Cea mai bună strategie pentru o femeie este să înceapă conversaţia stând lângă el şi să se mute apoi într-o poziţie mai frontală.

- Nu întindeţi braţele sau degetele, ajungând, astfel, în interiorul spaţiului intim, decât atunci când sunteţi invitat să faceţi acest lucrul. Gesticulaţi cu mâinile sub nivelul bărbiei partenerului pentru a evita zona sensibilă „de tresărire" de dinaintea feţei, a nasului şi a ochilor.
- O persoană cu mult mai înaltă, mai masivă, mai zgomotoasă sau îmbrăcată în culori aprinse pare mult mai aproape în ochii partenerului. O persoană mai scundă, mai mică, cu o voce mai înceată sau îmbrăcată în nuanţe deloc intense poate sta cu câţiva centimetri mai aproape decât admit regulile.
- Evitaţi să fiţi o persoană care „vorbeşte de aproape". O persoană care „vorbeşte de aproape" este o persoană enervantă, de obicei un bărbat, care nu înţelege graniţele spaţiale ale conversaţiei. Faptul de a vorbi dintr-o poziţie inconfortabil de apropiată – mai mică de 45 de centimetri – îl face să pară insistent şi „nas în nas" cu dumneavoastră.

Probabilităţile de a începe o conversaţie într-o cafenea sau într-un club de noapte variază în funcţie de distanţa liniară care îi desparte pe clienţii obişnuiţi ai localului. Antropologul Mark Knapp a observat că este puţin probabil să conversăm la o distanţă mai mare de patru sau mai multe scaune de bar. Dacă spaţiul o permite, bărbatul ar trebui să lase un scaun liber – o zonă-tampon – între el şi partenera căreia i se adresează. După ce conversaţia ia avânt, el ar trebui să ocupe acel loc liber pentru a evita intruziunea unor rivali. Knapp a constatat că, în cadrul curtării, „schimbarea locului" este o practică tipic masculină. În cazul femeilor, manevra apropierii, aplicată prea curând, este o greşeală pentru că transmite prematur sentimentele ei. Pe de altă parte, mişcarea lui înainte, ca apropierea unui elan mascul, este un semnal de exercitare a calităţii de proprietar emis pentru a ţine concurenţii la distanţă. Vorbeşte mai puţin despre sentimente romantice şi mai mult despre teritoriu.

Culori în compania cărora să serviţi prânzul sau cina

A mânca împreună este o temă universală în curtare. Mâncarea stimulează reacţia de tip „odihneşte-te şi digeră" a sistemului nervos pentru a atenua impulsurile „luptă sau fugă" stârnite de prezenţa unor persoane necunoscute. Principiul „odihneşte-te şi digeră" ajută cuplurile să se relaxeze în timp ce iau prânzul sau cina. Deoarece aranjamentul de culori al interiorului unui restaurant, al unei cafenele sau al unui fast-food afectează nivelul de confort al partenerului dumneavoastră, ar trebui să alegeţi locul în care mâncaţi cu aceeaşi atenţie cu care alegeţi ceea ce comandaţi.

Decorul în nuanţe puternice de galben şi roşu al restaurantelor McDonald's vă îndeamnă să mâncaţi în grabă. Lumina puternică şi culorile îndrăzneţe, primare stimulează în exces centrii vizuali, astfel încât partenerii nu au chef nici să se odihnească şi să digere, nici să stea şi să povestească. Nuanţele saturate de roşu determină automat creşterea presiunii arteriale şi măresc tensiunea musculară cu până la 80% (Birren, 1978).

Cu o combinaţie de culori blânde, precum nuanţele de maro, alb-gălbui, alb-gri, galben-pal şi trandafiriu, restaurantul Denny's vă ajută să vă relaxaţi, să staţi mai mult, să savuraţi. Partenerilor le este mai uşor să converseze în ambiente liniştite marcate de nuanţe fine, neutre şi culori telurice. Culorile pastelate de la Denny's sunt vesele şi îmbietoare, mai prietenoase decât interiorul iritabil al unui McDonald's.

Nuanţele de albastru, verde şi maro aduc înăuntru atmosfera de afară pentru a crea o atmosferă „naturală" înviorătoare. Absorbind energia nuanţelor intense de roşu, variantele de verde, lavandă şi albastru, calmează nervii prin „răcoare".

În perioada curtării, în care partenerii încearcă să se cunoască mai bine unul pe celălalt, încăperile odihnitoare oferă atmosfera potrivită pentru a mânca şi a discuta. Pe măsură ce relaţia capătă formă, cuplurile ar putea alege „încăperile pregătitoare", mai pline de viaţă, din baruri, saloane şi cluburi pentru a stârni pasiunile cu ajutorul nuanţelor vibrante de roşu, portocaliu şi galben. Knute Rockne, legendarul antrenor de fotbal american al

echipei Notre Dame, folosea un vestiar zugrăvit în albastru pentru a linişti echipele adverse, în timp ce îşi îndemna la acţiune propriii jucători cu ajutorul unor încăperi zugrăvite în nuanţe excitante de roşu (Vargas, 1986). Combinaţia de culori de fond al unei încăperi ajută sau este un obstacol atât în sport, cât şi în curtare.

În restaurante, staţi la mese situate lângă fereastră, în colţ sau lângă un perete, astfel încât să nu fiţi înconjuraţi din toate părţile de necunoscuţi. Graţie elementelor de distragere mai puţin numeroase, partenerul dumneavoastră vă va acorda întreaga sa atenţie.

Unghiurile spaţiale potrivite

Indiferent dacă staţi în picioare, aşezat sau în genunchi pe scena curtării, monitorizaţi *distanţa unghiulară* a partenerului dumneavoastră. Distanţa unghiulară este orientarea spaţială, măsurată în grade, a umerilor altei persoane în raport cu umerii dumneavoastră. Calculată de antropologi, distanţa unghiulară este poziţia relevantă pe care o adoptă trunchiul partenerului în raport cu trunchiul dumneavoastră. Umerii situaţi faţă în faţă cu ai dumneavoastră se află la 0 grade. Distanţa unghiulară de 0 grade reprezintă cea mai prietenoasă poziţie. Un trunchi întors mult spre stânga sau spre dreapta, astfel încât tot ceea ce vedeţi este un singur umăr, se află la 90 de grade. Această postură este atitudinea indiferentă pe care o numim *răceală*. Pe măsură ce distanţa unghiulară depăşeşte 90 de grade, vedeţi într-o măsură tot mai mare spatele partenerului dumneavoastră, sugerând că ceva nu este în regulă.

Distanţa unghiulară echivalează cu spaţiul liniar. Cu cât partenerul se roteşte mai mult cu spatele spre dumneavoastră, cu atât mai departe vă simţiţi unul de celălalt. Însă, când dumneavoastră înşivă nu vă puteţi retrage în mod politicos, îndepărtându-vă de o persoană care vorbeşte de aproape, trupul vi se răsuceşte instinctiv.

Distanţa unghiulară dintre două persoane care savurează împreună câte un pahar de Chardonnay reflectă modul în care se simt cei doi. Zero grade de separare (aliniere totală) indică afecţiune reciprocă. Faptul de a sta cu faţa unul spre celălalt, având contact vizual, dar cu trunchiurile îndepărtate la 90 de grade unul de altul reflectă mai puţină implicare. Situaţia în care un partener stă cu faţa, iar celălalt e întors într-o parte arată atracţie unilaterală – primul partener se simte mai atras de al doilea. Aşa cum recomandă profesioniştii din domeniul vânzărilor, nu trebuie să vă întoarceţi niciodată cu spatele spre un client. Unghiul de deflecţie arată dezinteres. Şi în curtare, întoarcerea cu spatele înseamnă că nu aţi realizat nici o vânzare.

Feţele îndepărtate, în unghiuri diferite (sus) arată dezinteres sau neplăcere. Orientarea partenerilor care stau alături unul de celălalt (jos) arată afecţiune

Orientarea în spaţiu

Când vă îndrăgostiţi brusc, chipul, ochii şi umerii vi se aliniază cu cei ai partenerului dumneavoastră la o distanţă unghiulară de zero grade. Trupul dumneavoastră înregistrează dragostea la prima vedere printr-un instinct biologic de ţintire numit *reflexul de orientare*. Această reacţie înnăscută de apărare provoacă preocupări cognitive şi emoţionale pentru ceea ce este, în momentul

respectiv, cel mai captivant lucru din lumea dumneavoastră senzorială. Odată ce energia orientativă este implicată, nu puteţi privi în altă direcţie.

Împietriţi în Sala Cristalelor

În anii '50, cu ocazia unei ceremonii de decernare a unor premii, un grup format din cele mai mari staruri de la Hollywood s-a orientat, în masă, spre una dintre cele mai splendide femei ale lumii, Marilyn Monroe. Purtând o rochie albă de satin, Marilyn a apărut în vârful scărilor în Sala Cristalelor din Hotelul Beverly Hills, iar la picioarele ei mulţimea îi aştepta sosirea. Aşa cum îşi aminteşte Walter Scott, câştigător al premiului Oscar, „a fost un moment – Doamne! – pe care nu-l uiţi niciodată: fata aceasta a *împietrit* pur şi simplu întru totul întreaga încăpere, iar asta doar stând în capul scărilor..." (Crown, 1978, p. 70).

Scott a folosit un cuvânt potrivit, *stun**, derivat din străvechea rădăcină indo-europeană *stene-*, însemnând „trăsnet". În multe locuri din întreaga lume, dragostea la prima vedere este asemănată cu o lovitură de fulger. Ca o lovitură de fulger, Marilyn a atras atenţia starurilor adunate acolo, le-a captivat întru totul simţurile şi, pentru o clipă, a devenit tot ce exista în Sala Cristalelor.

Reflexul de orientare atrage după sine o imobilitate numită reacţia de îngheţare. Când ajungeţi faţă în faţă cu un bărbat uimitor sau o femeie superbă, priviţi lung, vi se lasă în jos mandibula, iar degetele, mâinile şi braţele dumneavoastră încetează să se mai mişte. Sunteţi ţintuit(ă). Simpla prezenţă fizică a persoanei vă absoarbe temporar şi întru totul energia orientativă. La primate, există o serie de semnale diagnostice care marchează reflexul de orientare (Porges, 1995), drept care acesta este uşor de identificat. Un partener înmărmurit vă salută

* *To stun* = „a buimăci, a năuci, a ameţi, a asurzi, a orbi, a împietri, a şoca, a copleşi, a ului" (n.r.).

prin gesturi şi indicii precum ridicarea sprâncenelor, ochii larg deschişi, gura deschisă, ridicarea umerilor, vocea mai ascuţită şi o mişcare bruscă a „mărului lui Adam". Dacă observaţi oricare dintre aceste semne sau chiar pe toate, vă puteţi da seama că aţi lăsat o impresie permanentă, de neuitat. Este momentul să vă apropiaţi în spaţiu.

Locuri pentru defilare şi locuri de promenadă

Importanţa spaţiului trece dincolo de distanţa interpersonală şi de reflexul de orientare. Curtarea este teritorială în sens biologic. Există linii fixe de demarcare a proprietăţii şi graniţe apărate. Nu întâmplător se spune despre locul de baştină al unui bărbat că este bătătura lui sau, despre o femeie, că dă semnalul de culcare la coteţe.

Teritoriul e pentru curtare ceea ce este terenul de joc pentru fotbal – spaţiul în care se joacă jocul. Vă puteţi juca cu mingea fără să păşiţi măcar o dată pe terenul de fotbal, dar competiţia serioasă are loc pe teren. Conform aceluiaşi raţionament, puteţi flirta aproape oriunde, dar câştigarea unui partener înseamnă să vă lansaţi în competiţie împotriva rivalilor locali pe propriul gazon. La fel ca în cazul peştilor, al broaştelor şi al dihorilor, curtarea nu este nimic altceva decât o competiţie.

Simţiţi competiţia şi imperativul teritorial al curtării sâmbăta seara în „locul de promenadă" al adolescenţilor din zonă. Fiecare oraş are un bulevard, o piaţă, un centru comercial sau o zonă din centru unde foarte mulţi adolescenţi vin să defileze, să se afişeze, să se umfle în pene şi să se pună în valoare. În San Diego, un teren preferat pentru curtare era parcarea asfaltată a localului în aer liber La Oscar. Acest frenetic loc de adunare nocturn atrăgea atât de mulţi adolescenţi din întreaga regiune, încât în fiecare noapte era chemată poliţia pentru a evacua locul. Faptul că La Oscar a fost un loc de promenadă la modă vreme de douăzeci de ani arată cât de strict poate fi teritoriul curtării.

Mentalitatea legată de promenadă a adolescenţilor nu este limitată la fiinţele umane. Aceleaşi adunări în vederea curtării sunt întâlnite şi la insecte, păsări şi mamifere, în ceea ce biologii numesc *lek*. Derivat din echivalentul suedez pentru „joc”, *lek* este un teritoriu dedicat expunerii. Masculii unei specii se adună în anumite zone pentru a atrage femelele din teritoriul înconjurător. Gesturile tipice curtării şi competiţia încep numai după sosirea femelelor la acest târg al împerecherilor.

În *lek* – aceleaşi locuri sunt folosite an după an – masculii se afişează prin gesturi dramatice care atrag privirile, captivează auzul şi gâdilă plăcut nările, în vreme ce femelele se adună pentru a cerceta terenul. În Africa Centrală, antilopele de apă curtează în câte un *lek* circular cu un diametru de 500 de metri. Între cincizeci şi o sută de masculi se ridică pe picioarele din spate ori stau în poziţii exagerate, cu capetele sus, dând din coadă şi cu penisurile în erecţie. Când femelele intră în spaţiul lor, masculii se fugăresc unii pe ceilalţi, se luptă între ei şi adoptă poziţii maiestuoase, punându-şi în valoare coarnele în formă de liră. În staţiunile de pe riviera franceză, bărbaţi îmbrăcaţi ţipător trec în puternice şi viu colorate maşini sport care atrag sexul opus. Ca şi antilopele de apă, femeile se adună să vadă bărbaţii extravaganţi care se pun în valoare prin gesturi dintre cele mai ostentative.

Observaţii de teren: *lekking* la Golden Gardens

Primăvara, cocoşii-de-prerie se adună în locurile alese pentru paradă pentru a dansa, a se plimba ţanţoş şi a atrage femelele în ritualul aparte pe care biologii îl numesc *lekking*. Această formă de curtare este folosită de multe specii de păsări, inclusiv de cocoşul de salvie, manachinul cu coadă de rândunică şi pasărea paradisului şi, de asemenea, de unele mamifere, inclusiv morse, antilope şi lilieci. Masculii se adună în grupuri în *lek* pentru a-şi prezenta puterea şi disponibilitatea şi pentru a-şi etala calităţile speciale graţie cărora sunt potriviţi ca parteneri. Femeile intră în

lek, îşi plimbă privirile peste grupul masculilor şi aleg în funcţie de ceea ce văd şi aud, iar în cazul mamiferelor, şi în funcţie de ceea ce miros.

În termeni umani, *lekking* seamănă cu un târg al locurilor de muncă unde se adună mulţi angajatori sub un singur acoperiş pentru a întâlni candidaţi care doresc să se angajeze. Este un mod eficient de a face afaceri. În cazul curtării între fiinţe umane, printre numeroasele evenimente şi localuri în care sunt folosite principiile spaţiale privitoare la *lek* sunt şi croazierele Club Med, carnavalurile, nunţile, cursurile de salsa şi banchetele.

Pentru a studia un *lek* uman, am observat adolescenţii de la Covent Gardens, un popular loc de promenadă de pe malul Puget Sound din Seattle. Eram singura persoană de peste 30 de ani care parcase printre cele două rânduri de maşini aflate faţă în faţă, bară la bară, de o parte şi de alta a unei „linii de demarcaţie" de pe asfalt.

Cu maşini aliniate pline de adolescenţi cu ochi ageri, care claxonau, strigau şi beau bere, trecerea pe aleea de promenadă era ca trecerea printre furcile caudine. Băieţii treceau pe alee în vehicule strălucitoare aranjate special pentru curtare, iar trupurile lor se mişcau ritmic în sus şi-n jos în maşini, de parcă ar fi fost cimpanzei. O furgonetă Ford ieşi din parcare, intrând pe un teren nisipos şi se învârti în cercuri, stârnind nori de praf şi smulgând bucăţi de gazon într-un spectacol de energie tinerească adresat ochilor tuturor.

Fetele, în grupuleţe de câte două sau trei, cu privirea îndreptată rigid drept în faţă, treceau prin furcile caudine în maşini scânteietoare marca Honda sau Toyota, lustruite, de asemenea, pentru spectacol. Se întorceau iar şi iar, în circuit, dar fără a privi în lateral spre băieţi. În ansamblu, era un bun spectacol al curtării, cu ţipete şi râsete stridente, fanfaronadă şi demonstraţii de energie debordantă, totul în stil adolescentin.

În cazul curtării între adolescenţi, dimensiunea spaţială este evidentă şi clar stabilită. Prin venele unui tânăr adult trec atât de mulţi hormoni, încât curtarea trebuie să fie întru câtva sălbatică. Golden Gardens se închide, oficial, la apusul soarelui, dar instinctul

de *lekking* este atât de puternic – nevoia de a roi sporeşte după căderea nopţii –, încât maşina unei patrule, cu megafon, închide parcul în fiecare seară. După perioada adolescenţei, întâlnirile dintre băieţi şi fete se mută în locuri mai liniştite, în cluburi de cartier, la seratele parohiale, la petrecerile de la birou şi în alte asemenea contexte în care teritoriul este mai puţin evident. Dar, perceptibile sau nu, ca forţa invizibilă Coriolus, constrângerile spaţiale privitoare la *lekking* există pentru a spori energia sexuală a mulţimii adunate.

Locul potrivit pentru curtare

Potrivit unui sondaj de opinie efectuat de America Online, cele mai bune locuri pentru curtare din Statele Unite sunt Miami, ca scenă pentru cei fără partener, New Orleans, pentru „întâlniri condimentate şi escapade amoroase secrete", şi San Francisco, pentru ambianţă. Honolulu a fost considerat cel mai bun pentru plimbările romantice.

Se prea poate ca locul cel mai bun pentru conversaţiile intime să se afle nu în oraş, ci într-o zonă nepopulată din munţi, pe o plajă sau într-o regiune pustie. Un peisaj natural este un loc în care pătrund extrem de puţine afişe, indicatoare sau simboluri. Informaţia constă în culori, forme şi arome naturale şi mai ales în sunete care nu sunt produse de oameni. Este lumea imaculată pe care o vedem pe vârful munţilor şi pe insulele izolate, în locuri tăcute unde înfloreşte curtarea.

Format dintr-un amestec de albastru şi galben, verdele combină răceala lacurilor alpine cu fericirea razelor de soare. Verdele este culoarea veselă a frunzelor primăvăratice. Studiile au constatat faptul că vedera unui spaţiu verde de la fereastra apartamentului reduce anxietatea. Studiile asupra ratei bătăilor inimii şi asupra undelor cerebrale arată că scenele naturale stârnesc o reacţie semnificativă de relaxare. Atracţia noastră faţă de priveliştile verzi, apele de un

albastru ceresc şi zonele deschise dintre munţi şi câmpii s-a perpetuat de-a lungul mileniilor şi provine de la strămoşii noştri îndepărtaţi. Strămoşii noştri trăiau în natură şi au nutrit sentimente pozitive faţă de peisajele care formau locul lor de baştină.

Curtarea este mai rapidă în sânul naturii. Există mai puţină distragere din partea cuvintelor de pe afişe, plăcuţe, bannere publicitare şi semne. În oraşe, afişele şi emisiunile radio şi TV din jur distrag în mod considerabil atenţia. Cuvintele înghit întru totul mintea, stimulând zone extinse ale lobilor frontal şi parietal şi ale trunchiului cerebral. În peisajele urbane, inundate de cuvinte, cuplurile acordă mai puţină atenţie feţelor, gesturilor şi postùrilor. Relaţionează cu mai puţină implicare şi imediateţe decât ar face-o în sălbăticia naturii.

Îndrăgostiţi în ceaţă

Intoxicarea spaţiului natural este evidentă în curtarea ciudată dintre primatologul Dian Fossey şi antropologul Louis Leakey, mentorul ei mai în vârstă. În 1969, cei doi au pornit din Nairobi, Kenya, într-o expediţie prin savanele Africii orientale, unde au consumat mâncăruri alese şi vinuri de soi şi şi-au petrecut nopţile în corturi cu paturi confortabile. În cartea sa intitulată *Woman in the Mists*, Farley Mowat (1987) scrie: „Dian a cedat atmosferei romantice a nopţilor înstelate din înmiresmata savană. Leakey nu doar a cedat – s-a îndrăgostit profund, nebuneşte". Peisajul înconjurător trebuie să fi fost supranatural. Dian era cu treizeci de ani mai tânără decât Louis, care avea aproape 70 de ani la vremea respectivă.

Motivul ascuns – designul interior

O mare parte a curtării postadolescentine se desfăşoară în localuri de noapte în care, după lăsarea întunericului, bărbaţii şi femeile mănâncă, beau şi dansează. După lăsarea întunericului, oamenii din

societăţile tribale se adună în jurul focurilor de tabără la fel cum făceau strămoşii noştri din paleolitic cu cincizeci de mii de ani în urmă. Noaptea aduce un sentiment aparte de intimitate. În vreme ce membrii tribului stau aşezaţi în jurul focului şi privesc îndelung cărbunii încinşi, starea de spirit devine tăcută, protectivă şi familiară. Fiinţele umane au nutrit dintotdeauna sentimente de respect pentru cămin, pentru vatră. În zilele noastre, căminul din cărămidă cu grătar liniştеşte, la nivelul subconştientului, cuplurile care nu se cunosc încă foarte bine. Focul cu lemne calmează nervii.

„Psihologia focului", aflată la baza acestui fenomen, explică de ce nuanţele aurii stârnesc sentimente fericite. Lumina galbenă vine de la capătul cald al spectrului de culori. Legătura galbenului cu razele soarelui sugerează veselie, strălucire şi înviorare. Creatorii de reclame folosesc efectele de schimbare a stării de spirit ale nuanţelor aurii pentru a sugera împlinire şi modernitate şi pentru a face ca ambalajele să pară mai mari. Faptul de a cina într-o încăpere zugrăvită în nuanţe aurii, ornată cu alămuri lucitoare şi lumini pâlpâitoare alimentate cu gaz generează o căldură ce trece din spaţiul exterior spre oamenii din interior.

Cu sau fără cămin cu foc, locurile de întâlnire nocturne oferă avantaje clare. La intrarea într-o zonă întunecată, încetinim automat pasul şi vorbim mai încet. Suntem cuprinşi de o stare de spirit reverenţioasă când păşim într-o catedrală slab luminată. În curtare, lumina de intensitate redusă face ca o încăpere plină de necunoscuţi să fie mai uşor de suportat. Oamenii par să se afle mai departe din punct de vedere spaţial şi mai îndepărtaţi din punct de vedere psihologic. Între timp, vă apropiaţi şi mai mult de partenerul cu care aţi venit. Pe măsură ce spaţiul personal se micşorează în acest mediu întunecat, feţele voastre se apropie. Gradul de intimitate este tot mai ridicat pe măsura ce intensitatea luminii scade.

Graţie luminii lumânării din globul de cristal de pe masă, chipul dumneavoastră pare mai tânăr şi tenul mai catifelat decât în lumina soarelui. Flacăra ce dansează este ca o vrajă hipnotică ce facilitează

contactul vizual. Priviţi mai îndelung trăsăturile feţei celuilalt, căutând semne care să trădeze afecţiunea.

Pentru a fi pe aceeaşi lungime de undă în curtare, duceţi-vă partenerul într-un spaţiu organizat tematic. Pe măsură ce melodia principală a temei muzicale vă uneşte prin cântec, firul narativ al interiorului tematic vă uneşte în spaţiu. Conceptul de temă s-a născut în anii ’50 în California pe aleea principală a parcului Disneyland. Disney a creat un spaţiu victorian cu arhitectură armonioasă din punct de vedere tematic. Nimic nu tulbură motivul *Gay Nineties*. Nu vedeţi nici un afiş şi nici o firmă luminată cu neoane intermitente pe aleea principală. Clădirile sunt construite la scară mai mică decât în viaţa reală pentru a vă face să vă simţiţi grandioşi. Pe aleea principală, totul este menit să vă liniştească, şi nimic nu pare nelalocul lui pentru a vă încinge simţurile. Tema vă atrage într-un spaţiu protejat unde toate sunt, aparent, bune şi frumoase.

Dacă doriţi să trăiţi experienţa unei cine romantice, vizitaţi Harrah’s Range Steakhouse, un restaurant cu temă western. În decorul de la Harrah, care simulează un canion, vă simţiţi de parcă aţi găti împreună „pe un vârf de munte”. Culorile care accentuează şi luminile din aplice micuţe creează un interior care dă aparenţa şi senzaţia unui canion la apus de soare. Separeurile sunt create cu ajutorul unor ramuri şi trunchiuri de copaci care urcă vertical şi sunt luminate de licărul unor „focuri de tabără” aflate în apropiere. Grătarul restaurantului e încadrat de un poster imens care imită un perete de stâncă şi care este presărat cu lumini de neon pentru a crea efectul unei cascade.

Cufundaţi în naraţiunea nonverbală de la Harrah, trăiţi experienţa prezenţei într-un canion la apus, ceea ce vă apropie. Stările sufleteşti se armonizează sub influenţa unui decor tematic. La fel ca şi alte spaţii organizate tematic, localul Harrah emite semnale care amintesc de alinătorul trecut rural. Intrând într-un local decorat în stilul western sau al deşertului australian, ieşiţi din prezentul stresant şi vă bucuraţi de vremurile bune de altă dată.

Departe de grijile presante de „aici şi acum”, curtarea decurge mult mai uşor.

Cu cât ştiţi mai multe despre comunicarea spaţială, cu atât curtarea decurge mai uşor. De la locul dintr-o încăpere în care staţi aşezaţi sau în picioare, vorbiţi sau adoptaţi o anumită postură la aranjamentul cromatic, iluminarea şi decorul încăperii în sine, indiciile spaţiale vă afectează puternic comportamentul şi modul în care vă prezentaţi pe dumneavoastră înşivă. În capitolul următor, trecem de la lumea vizibilă a spaţiilor, locurilor şi interioarelor la lumea invizibilă a indiciilor chimice, aromatice şi gustative.

11

Indicii chimice

Întâlnirea dintre două personalităţi este precum contactul dintre două substanţe chimice : dacă are loc o reacţie, ambele se transformă.

Carl Jung

Multe dintre cele mai puternice semnale ale curtării sunt neauzite, neatinse şi nevăzute. Sunt factorii chimici ai atracţiei, iar mediul lor de acţiune este molecula. Utilizând mai ales canale inconştiente, aceste arome şi gusturi, aceşti steroizi, steroli şi hormoni invizibili modelează puternic sentimentele pe care le nutrim unul pentru celălalt şi sentimentele noastre faţă de cadrele fizice în care ne întâlnim.

Atât bărbaţii, cât şi femeile consideră, de exemplu, atrăgător şi sexy într-un mod straniu mirosul interiorului unui automobil nou. Multe cupluri consideră că mirosul unui automobil nou accelerează procesul cunoaşterii reciproce. Acest fapt nu este surprinzător, deoarece compartimentul pentru pasageri al vehiculului este realizat din piele, cauciuc, plastic şi vinil. Ingredientele moleculare ale acestor materiale sunt corespondenţii chimici ai unor elemente naturale precum răşinile plantelor, esterii animali şi steroizii sexuali umani (Stoddart, 1990). Considerăm deosebit de incitantă structura aromatică a acestor compuşi naturali – şi a echivalenţilor lor din interiorul automobilului.

Vinilul conţine compusul chimic numit etilenă (C_2H_4), care seamănă cu sterolii parfumaţi ai tămâiei şi cu steroidul masculin numit testosteron ($C_{19}H_{28}O_2$). Aceste emanaţii chimice sunt atât de captivante pentru nas, încât International Flavors and Fragrances din New York a elaborat un produs numit New Car Smell*. Pentru a spori sex-appeal-ul unei maşini mai vechi, folosim un spray, răspândind fluidul afrodiziac în vehicul.

Parfum de femeie. Miros de bărbat

Ca şi New Car Smell, steroizii sexuali exercită o atracţie aromatică. Hormonul feminin estrogen emană un miros de uşoară transpiraţie, care sugerează lumea animalelor. Mulţi consideră că mirosul estrogenului este suav sau neutru, în vreme ce alţii îl consideră puţin neplăcut. Testosteronul are cam acelaşi miros de transpiraţie, care sugerează lumea animalelor, cu accente de urină, mosc şi capră.

Indiferent dacă percepeţi steroizii sexuali ca fiind neutri, plăcuţi sau neplăcuţi pentru nas ori nu le simţiţi deloc mirosul, aceştia determină, cu siguranţă, o reacţie în hipotalamus. Hipotalamusul este o părticică a lobului frontal care răspunde de impulsurile şi instinctele sexuale primitive. Un studiu PET-scan efectuat de Ivanka Savic şi colegii ei de la Spitalul Universitar Huddinge din Stockholm a condus la concluzia că anumiţi compuşi asemănători estrogenului afectează părţile hipotalamusului masculin care reacţionează din punct de vedere sexual (nucleii paraventriculari şi dorsomediali), dar nu se întâmplă acelaşi lucru şi în cazul femeilor (Savic *et al.*, 2001).

Din contră, substanţele asemănătoare testosteronului stimulează părţile hipotalamusului feminin care reacţionează din punct de vedere sexual (nucleii preoptic şi ventromedial), dar nu se întâmplă acelaşi lucru şi în cazul bărbaţilor. Evident, răspundem fiecare la steroizii

* Miros de maşină nouă (n.t.).

sexuali ai celuilalt în funcţie de sex, dincolo de ce ne dăm seama la nivel conştient.

> În cazul bărbaţilor, mirosul estrogenului determină creşterea fluxului de sânge care ajunge la hipotalamus, o structură de mărimea unghiei degetului mare al mâinii, aflată adânc în lobul frontal. Mirosul testosteronului are acelaşi efect în cazul femeilor.

De unde vine mirosul steroizilor? Cele mai puternice mirosuri cu rol sexual sunt emise de glande specializate în astfel de mirosuri, aflate în zona axilară şi numite *glande apocrine*. După ce faceţi baie, ar trebui să folosiţi un deodorant fără parfum şi să-l aplicaţi uşor, pentru a vă asigura că urmele secreţiilor glandelor apocrine produc efectul scontat în creierul partenerului dumneavoastră. Prin încercări repetate, veţi găsi echilibrul ideal între folosirea prea subtilă şi cea excesivă a unui deodorant pentru a obţine efectul adecvat la nivel inconştient.

Steve, de 35 de ani, programator în domeniul informatic, care, deşi ar dori, nu are o parteneră, foloseşte prea mult deodorant. Aceasta este o greşeală frecventă în rândul bărbaţilor. Presupunând că emit un miros neplăcut, bărbaţii folosesc prea mult deodorant pentru a înlătura orice urmă de miros produs de glandele apocrine. Dar, în cazul lui Steve, deodorantul lui roll-on este cel care deranjează, nu mirosul trupului său. Fără ca el să îşi dea seama, mirosul saturează spaţiul în care lucrează el şi încăperile din jur. La petreceri, femeile îl evită şi se plâng că acel „miros al lui Steve" se transferă pe hainele lor când le îmbrăţişează pentru a-şi lua rămas-bun. La birou, Steve este cunoscut ca persoana cea dulce cu mirosul cel acru. Pentru femei, mesajul este fatal: „Nu miroşi bine; nu ies cu tine".

La nivel conştient, femeile sunt de cinci ori mai sensibile decât bărbaţii la mirosul de mosc. Ca femeie – pentru că jumătate dintre bărbaţi nu sesizează mirosul de mosc –, puteţi emite mesaje apocrine

mai „zgomotoase” pentru a vă accentua parfumul cu o sugestie de animal neîmblânzit. O femeie atinge nivelul maxim de sensibilitate la secreţiile glandelor apocrine masculine la jumătatea ciclului ei menstrual, atunci când are loc ovulaţia. Mesajul chimic al bărbatului ar trebui să fie subtil, suficient pentru a declanşa o reacţie în hipotalamus, dar fără a fi deranjant pentru nasul femeii.

Indiciile aromatice conferă prezenţă

Simţul olfactiv a evoluat ca sistem timpuriu de avertizare pentru a detecta de la distanţă prădătorii, hrana şi partenerii. Ca semnale de avertizare împotriva pericolelor, ca semnale privind hrana şi împerecherea, indiciile mirosurilor sunt luate foarte în serios de creier. Mirosul este un simţ volatil, „superficial”, pentru că receptorii mirosurilor se află chiar pe suprafaţa corporală, în cavitatea nasului numită *epiteliu olfactiv*, nu sub mai multe straturi de piele, ca în cazul atingerii. Au avut loc puţine schimbări în receptorii olfactivi de pe vremea peştilor fără fălci de acum 500 de milioane de ani, fapt care face din miros simţul nostru cel mai conservator, mai convingător şi mai demn de încredere. Când simţim miros de fum, „ştim” în mod absolut că arde ceva.

Mirosul este cel mai vechi canal nonverbal al nostru. Deşi simţul olfactiv al primatelor este mai slab decât cel al majorităţii mamiferelor, suntem totuşi capabili să recunoaştem aproximativ zece mii de mirosuri naturale şi fabricate. Multe dintre acestea ne pot schimba dorinţele sexuale, sentimentele şi stările de spirit.

> Spermatozoizii au un senzor chimic care îi îndrumă să înoate spre mirosul ovulului femeii.

Indiciile aromatice pot fi urmărite înapoi în timp până la mesajele chimice emise şi receptate de creaturile simple care îşi curtau partenerii în mările primordiale. Azi, în curtarea dintre oameni, înţelegerea

biologiei mirosului ne oferă un ajutor decisiv. În apropierea fizică din timpul dansului, mirosurile naturale ale corpului nu ar trebui mascate complet sau înlăturate întru totul. Aşa cum am văzut, acest sfat merită respectat chiar şi în cazul celui mai urât miros al nostru, cel datorat glandelor apocrine. Mirosul corporal este un miros înţepător produs de concentrările ridicate ale glandelor apocrine din zonele axilare şi de concentrările mai scăzute din zona feţei, a scalpului, a urechilor, a pleoapelor, a buricului şi a organelor genitale. Prea mult miros corporal deranjează, dar, în cantităţi infime, emite un mesaj cald, care stârneşte sentimentele.

Cu mult timp înainte de momentul curtării, suprafaţa pielii unui nou-născut este acoperită cu glande apocrine care emit un „miros de bebeluş" uşor de identificat. Aceste glande sunt înlocuite, în cele din urmă, de glande mature în zonele axilare, pe piept şi în zona inghinală. Părul bogat din aceste regiuni contribuie la răspândirea acestui miros datorat glandelor apocrine prin mărirea suprafeţei de pe care provine. Datorită atracţiei pe care o exercită în curtare, oamenii au cele mai mari glande axilare dintre toate primatele.

Controlate de nervii simpatici ai reacţiei de tip „luptă sau fugă", glandele apocrine secretă o substanţă groasă, lăptoasă, ca reacţie la emoţii. În curtare, mirosul este emanat pe măsură ce glandele apocrine trec prin procesul de descompunere bacteriană pentru a produce androsteron şi acizi graşi mirositori care dezvăluie dispoziţiile noastre sexuale. Aceste mesaje glandulare ale excitării sunt emise la un nivel inferior celui al ecranului radar al conştientizării. Sunt percepute subconştient de rinencefalul partenerului. Rinencefalul, sau „creierul nasului", este o parte primitivă a creierului care, asemenea hipotalamusului, mediază hrănirea şi comportamentul sexual.

Urmele datorate glandelor apocrine prea mici pentru a fi conştientizate pot afecta în mod serios presiunea arterială, respiraţia şi ritmul cardiac ale partenerului dumneavoastră. Multe deodorante, ape de colonie şi parfumuri conţin arome menite, ca însuşi mirosul

datorat glandelor apocrine, să imite aromele ca de mosc ale propriilor noştri steroizi sexuali.

Când chimia sexuală porneşte în galop

Fără a şti de ce, bărbaţii şi femeile se consideră reciproc mai atrăgători la târgurile regionale. Spre sfârşitul verii şi la începutul toamnei, târgurile regionale sunt încinse, zgomotoase şi aglomerate – şi debordează de indicii chimice atrăgătoare din punct de vedere sexual. Fânul, salvia, fumul de meschit, rumeguşul, siropul de arţar, mărarul şi transpiraţia cailor eliberează în aer steroli ai plantelor aromatice şi steroli animali.

Tot purtate de aer sunt şi mirosurile de popcorn dulce, napolitane şi cartofi prăjiţi. La târg, hipotalamusul dumneavoastră reacţionează la indiciile chimice emise de alimente la fel cum reacţionează la indiciile care anunţă sexualitatea. Semnalele se îmbină sinergic pentru a vă face să simţiţi, aşa cum spune o tânără, de parcă „aţi vrea să vă căsătoriţi şi să faceţi copii imediat". Ambianţa romantică se stinge când plecaţi de la târg, dar, în acel cadru care implică puternic simţurile, cu molecule de dragoste în aer, simţiţi impulsul de a vă ţine de mână, cel puţin. Există reacţii chimice în fiecare centimetru cub de aer.

Cele mai bune săruturi sunt parfumate

O altă aromă seducătoare – detectabilă în timp ce dansaţi aproape, obraz lângă obraz – este o substanţă asemănătoare cu grăsimea, numită *sebum*. Fiecare dintre cei 65 de foliculi de păr pe 2,5 cm^2 emană un miros uşor, plăcut, tipic adulţilor, datorat secreţiei de sebum în firul de păr de către *glandele sebacee* caracteristice mamiferelor. Fiinţele umane au semnificativ mai multe glande sebacee decât alte mamifere. Iar acestea sunt mai mari la bărbaţi decât la femei. În adolescenţă, secreţia glandelor sebacee se triplează pentru a convinge nasul partenerului că a fost atinsă maturitatea sexuală.

În cele mai multe cazuri, părţile cele mai uleioase ale corpului sunt pleoapele, nasul şi fruntea. Aveţi, de asemenea, glande sebacee în pielea din jurul gurii şi al buzelor – mai ales în buza superioară, unde se întâlnesc ţesuturile uscate şi umede – pentru a spori parfumul unui sărut. Sebumul a evoluat ca substanţă cu rol de impermeabilizare pentru a proteja blana de cantităţile prea mari de apă. În zilele noastre, sebumul joacă un rol în formarea mirosului unic care constituie „amprenta" dumneavoastră personală. La fel ca în cazul vinurilor franţuzeşti, nu există două corpuri care să aibă exact acelaşi miros. Când ştiţi că săruturile sunt iminente, evitaţi utilizarea excesivă a produselor pentru buze bazate pe petrol, a gelului pentru strălucirea buzelor şi rujurile prea consistente cu aspect „umed". Acizii linoleic, oleic şi palmitic, cu mirosurile lor naturale, formează un buchet deosebit care este mai bine să nu fie acoperit.

Parfumul pe bază de fructe şi flori spune: „Abordează-mă"

Cele mai bune parfumuri feminine emană arome de flori şi fructe. Strămoşii noştri din rândul primatelor se căţărau în copaci pentru a culege şi a mânca fructe, iar noi, azi, avem un apetit pronunţat pentru aromele fructelor. Aromele de măr, caisă, litchi, coacăze negre, mandarine, prune sau piersici din parfumurile dumneavoastră – împreună cu aromele florale de crini, orhidee, flori de portocal sau trandafiri – se îmbină pentru a stârni pasiunea. Creierul nasului primordial al partenerului dumneavoastră se ocupă atât de hrană, cât şi de apetitul sexual. Din punct de vedere biologic, aroma dumneavoastră de fructe pare a spune: „Sunt comestibilă; te poţi apropia".

Arpège este un parfum floral clasic. Creat în 1927 de Jeanne Lanvin, este, încă, unul dintre cel mai bine vândute parfumuri din întreaga lume. Arpège trece în mod strategic pe lângă părţile dedicate

gândirii ale neocortexului partenerului dumneavoastră şi vorbeşte direct centrilor emoţiei din corpii lui mamilari. Îmbinând florile de trandafir, iasomie şi portocală şi şaizeci de extrase şi uleiuri naturale, Arpège are un efect puternic asupra nasului masculin. Numele însuşi, derivat din cuvântul italian *arpeggio*, un termen muzical folosit pentru a indica tonalităţile unei corzi în succesiune rapidă, mai degrabă decât simultan, reflectă straturile de miros ale parfumului.

Cele mai bune parfumuri sunt formate din mai multe straturi

Parfumurile de damă rafinate au trei grupuri stratificate de mirosuri numite *note*. Nota superioară a parfumului Arpège, trandafirul, este prima care îşi atinge ţinta ; nota mijlocie, iasomia, oferă corpul ; iar nota de bază, moscul, dă căldură, textură şi forţă de susţinere (Stoddart, 1990). Iniţial, partenerul dumneavoastră detectează aromele florale ale notelor superioară şi mijlocie, care au un miros tentant de dulce. Apoi, aroma excitantă din punct de vedere sexual a moscului animal atinge centrii cerebrali ai plăcerii. Designerul de parfumuri Ann Gottlieb spune că bărbaţii consideră aroma de fructe – mai ales dacă este îmbinată cu aroma dulce şi caldă a vaniliei sau a chihlimbarului – ca fiind „într-adevăr foarte, foarte sexy".

Nasul bărbatului se obişnuieşte repede cu mirosul parfumului dumneavoastră. După câteva clipe, cortexul său olfactiv primar încetează să mai înregistreze mirosul dumneavoastră. Pentru ca parfumul să funcţioneze ca o vrajă, plecaţi periodic de lângă partenerul dumneavoastră şi întoarceţi-vă pentru a da parfumului şansa de a se reîmprospăta şi reînnoi. Dacă partenerul dumneavoastră fumează, suferă de alergii, locuieşte într-o metropolă plină de smog sau lucrează într-o fabrică de substanţe chimice, nasul lui va surprinde, probabil, într-o mai mică măsură aromele dumneavoastră. Pentru a

avea o semnătură aromatică, amestecaţi parfumurile florale preferate cu uleiuri esenţiale pe gustul dumneavoastră – de exemplu, scorţişoară, coriandru şi vanilie.

Un parfum care să vă facă „mai slabă"

Un studiu care a durat un deceniu sugerează că păreţi mai slabă dacă purtaţi parfumuri care îmbină florile şi mirodeniile. Condus de neurologul Alan Hirsch de la Smell & Taste Treatment and Research Foundation din Chicago, studiul a avut drept rezultat concluzia că bărbaţii percepeau femeile care purtau parfumuri florale sau de mirodenii ca fiind mai slabe cu, în medie, cinci kilograme şi jumătate.

„Funcţionează ca un echivalent olfactiv al liniilor verticale", a observat Hirsch, făcând aluzie la efectul de slăbire al liniilor verticale ale unei rochii. Prezentat în 2003 la întâlnirea Association for Chemoreception Sciences, studiul lui Hirsch a stabilit că efectul de slăbire era valabil doar în cazul aromelor florale sau de mirodenii. Alte arome, spray-uri şi parfumuri nu au determinat formarea aceleiaşi iluzii.

Aftershave-ul dumneavoastră ar trebui să şoptească

Cea mai bună apă de colonie pentru un bărbat este bazată pe plante sau pe mirodenii, nu e dulce. În întreaga lume, în curtare, femeile emană un miros dulce şi cu aromă de fructe, în vreme ce bărbaţii emană un miros asemănător aromelor pădurii. Folosirea unei loţiuni după ras pe bază de lemn de santal spune: „Sunt aici" şi atrage în mod inconştient atenţia spre nivelul de testosteron al celui care o poartă. Experimentele arată că femeile compară aromele steroizilor masculini cu mirosul de lemn de santal, cedru şi răşină aromată (Stoddart, 1990). Dar, deoarece aroma plantelor şi mirodeniilor cu miros puternic este mai pătrunzătoare decât mirosul fructelor şi florilor, iar nasul femeii e mai sensibil decât cel al bărbatului, el ar

trebui să poarte puţină apă de colonie. O aromă pătrunzătoare poate face ca bărbatul să pară prea pădurean – şi prea aproape – prea repede.

De fapt, în primele etape ale curtării, bărbatul ar trebui să nu poarte nici un fel de parfum. Multe ape de colonie, parfumuri şi loţiuni după ras iau cu asalt nasul feminin. Mirosul, mai mult decât oricare alt simţ, evocă sentimente puternice de apropiere – sau de evitare. Multe femei au reacţii negative faţă de produsele cu miros masculin în general, pentru că le consideră prea „îndrăzneţe". La o întâlnire, femeile preferă mirosurile naturale, nu pe cele sintetice.

Parfumul este esenţial în curtare, deoarece creierul nostru emoţional este strâns legat de simţul mirosului. Deoarece cortexul olfactiv primar comunică cu amigdala, sunt stârnite sentimente puternice. Amigdala noastră, de mărimea unei migdale, care este un centru de excitare, îşi are are originea cu milioane de ani în urmă în primii peşti, primeşte fibre direct din bulbul olfactiv. Ceea ce înseamnă că indiciile aromatice emise de glandele, parfumurile şi pudrele care emit mirosuri provoacă emoţii în mod direct şi imediat (Nauta şi Feirtag, 1979). Neurologul Alan Hirsch are, poate, dreptate, atunci când le recomandă bărbaţilor să folosească pudră pentru copii pentru a stârni instinctele materne ale femeilor.

Mâncatul împreună şi raportul sexual sunt interconectate

La fel ca simţul olfactiv, simţul chimic al gustului evocă sentimente puternice în curtare. Gustul a evoluat în urmă cu peste 500 de milioane de ani ca un mijloc chimic prin care strămoşii noştri prevertebraţi detectau prezenţa hranei. Azi, conform unui ritual de trecere în curtare răspândit în întreaga lume, mâncăm împreună înainte de a face dragoste.

Prin îmbinări de mirosuri şi gusturi în bucătăriile romantice, trăim experienţa unei forţe seducătoare numită *aromă*. Aroma este emanată de alimente precum uleiurile de măsline din Toscana, raţa tasmaniană şi trufele. Cuvântul englezesc *flavor** a evoluat din rădăcina indo-europeană *bhlo-*, care înseamnă „a exploda" sau „explozie". Unii lexicografi consideră că în această rădăcină străveche există o aluzie la creşterea dimensiunilor anumitor părţi ale corpului în timpul raportului sexual.

În întreaga lume, cele mai bune reţete potrivite pentru curtare au ca element principal carnea. Tânjim după gustul de carne pentru că foamea noastră pentru carne este mai veche decât gustul nostru mai recent dobândit, caracteristic primatelor, pentru fructe, nuci şi fructe de pădure. În vremurile preistorice, amigdala creierului juca un rol în urmărirea, hăituirea şi uciderea animalelor vânate. Ea stimula, de asemenea, şi secreţia sucurilor digestive ca pregătire pentru consumarea prăzii (Carlson, 1986). Azi, la fel ca în trecut, agresivitatea ascunsă în codul celui care consumă carne face ca o chiftea condimentată sau o friptură să fie mai interesante, în cursul unei cine împreună, decât o salată de frunze sau un bol cu fructe.

Alimentele pline de viaţă animă curtarea

Pentru o masă romantică, treziţi cerul gurii partenerului dumneavoastră cu *gustul trigeminal*. Simţul trigeminal este un al treilea senzor chimic, recent descoperit, care funcţionează alături de obişnuitele simţuri gustativ şi olfactiv. Numit astfel după nervul trigeminal al creierului (cranial V), face parte din simţul tactil al cavităţii noastre bucale. Celor mai mulţi dintre noi le plac înţepăturile trigeminale ale piperului negru sau ale piperinei, ale ardeilor iuţi sau ale capsaicinei, ale muştarului sau ale hreanului. Un condiment iute trezeşte curtarea în aceeaşi măsură în care dă viaţă unui sos.

---

* *Flavor* = „aromă" (n.r.).

Simţul nostru trigeminal preferă, alături de condimentele iuţi, condimentele răcoroase, precum menta sau mentolul, şi îi plac gustul alcoolului din tequila, bourbon şi rom. Curtarea este favorizată nu doar de efectul ameţitor al alcoolului în sine, ci şi de pişcătura lui. Simţul trigeminal a evoluat ca un sistem timpuriu de avertizare împotriva durerii, pentru a proteja limba şi cavitatea bucală de substanţele cu potenţial toxic. Condimentarea cu pătrunjel, salvie, rozmarin şi cimbru adaugă energie alimentelor. Deoarece simţurile noastre generalizează ceea ce simţim, un palat excitat face ca prezenţa şi compania partenerului să fie mai excitante.

Multe dintre bucătăriile romantice ale lumii îşi au originea în Italia. Cu mozzarella topită, sos de roşii, busuioc şi usturoi prăjit, pizza este o alegere minunată azi. Se crede că anumite gusturi italiene stimulează atât partea din faţă a gâtului, cât şi cea din spate în acelaşi timp. Făcute din măsline verzi culese mai devreme, uleiurile din Toscana lasă în faringe un gust uşor iute. Acesta este simţit ca un factor iritant din punct de vedere tactil de către aceiaşi nervi trigeminali care apreciază pozitiv băuturile cola carbonatate şi astringenţa vinului Chianti. O cină romantică ar trebui să fie bogată în arome şi, de asemenea, cu ajutorul simţului trigeminal, excitantă.

Ce anume conferă sex-appeal gustului trigeminal? Unii avansează ipoteza că substanţa numită capsaicină din ardeii iuţi secretă substanţe asemănătoare opiului care ajung la creier ca indicii ale plăcerii. Capsaicina este unul dintre miile de „produse secundare", cum le numesc biologii, ingrediente active care se găsesc în plante şi mirodenii. Produsele secundare, precum compuşii cianogenici şi hormonii care îndepărtează insectele, au evoluat pentru a apăra plantele de gândaci, melcii şi alte molime care consumă frunzele. Mesajul lor este: „Nu mă mâncaţi!". Produsele secundare pe care le gustă simţul nostru trigeminal avertizează că o frunză, o tulpină, o sămânţă sau un fruct este periculos dacă e înghiţit. În cantităţi

mici, mesajele lor de avertizare ne pun simţurile în alertă prin gustul subconştient al pericolului. Aşa cum vom vedea în curând graţie studiului de la Capilano Canyon, pericolul este una dintre temele principale ale curtării.

Sex-appeal-ul ciocolatei

Desertul ideal pentru partenerii care îşi fac curte este ciocolata. Din punct de vedere chimic, ciocolata combină gustul dulce al zahărului – care are un efect calmant asupra copiilor mici, reducând reacţiile lor la durere (Blass, 1992) – cu o moleculă asemănătoare amfetaminei, *feniletilamina*, sau FEA, şi aminoacidul *triptofan*. Aceste substanţe eliberează în creier substanţe chimice care îmbunătăţesc starea de spirit.

Triptofanul ciocolatei ($C_{11}H_{12}N_2O_2$) este o moleculă precursoare care se transformă în neurotransmiţătorul serotonină ($C_{10}H_{12}N_2O$). Medicamentele precum Prozac, Zoloft şi Paxil menţin mai ridicate în creier nivelurile acestor substanţe chimice naturale, care îmbunătăţesc starea de spirit. Serotonina vă face să priviţi viaţa cu ochi mai buni şi, în curtare, să vă simţiţi mai bine unul în compania celuilalt. După ce mâncaţi o tabletă de ciocolată, triptofanul circulă prin fluxul sanguin până în creier, traversând bariera sânge-creier. Acolo, sub formă de serotonină, contractă vasele de sânge şi stimulează muşchii fini ai sistemului digestiv. Serotonina are un efect combinat de îmbunătăţire a stării de spirit şi de calmare care facilitează procesul cunoaşterii reciproce.

FEA-ul ciocolatei este un compus chimic pe care corpul îl fabrică atunci când ne îndrăgostim. Prezenţa „moleculei iubirii" a FEA ar putea explica de ce aztecii asociau ciocolata cu fertilitatea. Testele arată că doar o cantitate redusă de FEA ajunge efectiv la creier după ce am consumat o tabletă de ciocolată. Dar corpul însuşi produce cantităţi psihoactive din acest neurotransmiţător atunci când ne

simţim excitaţi din punct de vedere sexual. FEA joacă un rol într-un complex de molecule care transmit mesaje şi care secretă dopamină pe calea cerebrală a plăcerii. În curtare, pretind cercetătorii, efectele euforice ale FEA pot fi declanşate şi printr-o singură îmbrăţişare, printr-o atingere a mâinii sau în cazul îndrăgostirii la prima vedere.

La jumătatea anilor ’90, cercetătorii Peter Godfrey, Lynette Hatherley şi Ron Brown de la Monash University au anunţat descoperirea structurii chimice a FEA. De-a lungul primilor ani ai unei relaţii, spune biologul Robert Friar de la Ferris State University, FEA ne determină să fim mai puţin conştienţi de defectele unei noi iubiri. Proprietăţile sale, asemănătoare cu ale amfetaminei, oferă atât de multă energie, observă Friar, încât starea de spirit dominată de sentimente de iubire poate fi detectată în dificultăţile de respiraţie, în palmele transpirate, în arterele carotide care pulsează puternic, în obrajii îmbujoraţi şi genunchii înmuiaţi.

Acestea sunt aceleaşi simptome fizice – tremurul, îmbujorarea, slăbirea şi bâlbâiala – pe care psihologul Dorothy Tennov le-a descoperit într-un studiu efectuat asupra unui număr de patru sute de persoane cărora le ceruse să explice care este „senzaţia” efectivă trăită atunci când eşti îndrăgostit (Tennov, 1979). În *The Chemistry of Love* (1983), psihiatrul Michael Liebowitz pretindea că FEA stimulează energii nelimitate şi că duce la apariţia unor simptome de nebunie temporară. Zăpăceala ar putea fi semnul definitiv al unei reacţii chimice pozitive în curtare.

Chestiunea afrodiziacelor

Ciocolata şi FEA generează o polemică perenă: afrodiziacele. În general, oamenii de ştiinţă nu sunt de acord asupra existenţei sau funcţionării efective a afrodiziacelor. Cu toate acestea, multe alimente

considerate, în mod tradiţional, excitante stârnesc, într-adevăr, reacţii chimice în organism. Un exemplu sunt trufele, nişte ciuperci urâte considerate afrodiziace încă de pe vremea lui Socrate. Oamenii de ştiinţă au constatat că aceste ciuperci moscate, cu forme ciudate, conţin niveluri ridicate dintr-un hormon înrudit cu testosteronul masculin numit *androsteron*.

În curtare, obişnuitul cocteil este utilizat frecvent pentru a îmbunătăţi starea de spirit. După două pahare cu băutură, partenerul dumneavoastră se simte mai puţin inhibat, mai relaxat şi mai apropiat, din punct de vedere emoţional, de dumneavoastră. Oricum ar fi definit, alcoolul etilic (C_2H_5OH) este un afrodiziac. Alcoolul diminuează anxietatea cauzată de prezenţa unei persoane necunoscute şi atenuează emoţiile reacţiei de tip „luptă sau fugă". Cocteilurile alterează transmiterea mesajelor dintre celulele nervoase, atât în creierul dumneavoastră, cât şi în cel al partenerului dumneavoastră.

Alcoolul stimulează eliberarea de dopamină în centrii plăcerii din creier. Pentru o vreme, faptul de a bea împreună vă face să vă simţiţi bine împreună. Generalizaţi lucirea caldă a brandy-ului, extinzând-o spre afecţiunea pe care o simţiţi unul pentru celălalt. Sentimentele plăcute induse cu ajutorul unor substanţe chimice devin „vibraţii pozitive". Alcoolul îşi joacă rolul în curtare încă din vremea străvechii Mesopotamii. Grecii îşi făceau curte în cadrul unor ritualuri dionisiace bazate pe băuturi. Romanii se lăsau în voia sentimentelor amoroase în cadrul bacanalelor. Studenţii de azi se distrează la petreceri cu pizza, bere şi vin.

Semnale afrodiziace

„Iubirea nu priveşte cu ochii, ci cu mintea", a scris Shakespeare în *Visul unei nopţi de vară*. Poate că se gândea la afrodiziace. Indiferent dacă efectele lor asupra libidoului sunt fiziologice, psihologice sau psihiatrice, afrodiziacele emit mesaje care, pentru cei ce cred în ele, stârnesc reacţii chimice care sporesc în mod evident şi măsurabil gradul de excitare sexuală:

- vreme de secole, în Orient, mirosul moscului a fost preţuit ca afrodiziac. Deşi este folosit la producerea parfumurilor de 5 500 de ani, moscul de origine animală a fost înlocuit azi cu produse sintetice mai puţin puternice;
- se crede de multă vreme că fructele şi legumele care amintesc, prin formele lor, de organele sexuale, precum sparanghelul, anghinarea, avocado şi bananele, stimulează dorinţele sexuale. Consistenţa, gusturile şi aromele lor exprimă, de asemenea, sexualitate;
- stridiile imită aspectul, senzaţia tactilă şi mirosul organelor genitale ale femeilor. Cei care le mănâncă trăiesc experienţe asemănătoare sexului oral;
- abundenţa seminţelor din rodii şi roşii simbolizează fertilitatea. Au însuşiri afrodiziace în anumite culturi;
- ţelina conţine androsteron, un hormon masculin pe care femeile îl consideră incitant din punct de vedere sexual;
- se crede că nucile gingko sporesc libidoul;
- anticii greci credeau că rădăcinile orhideelor erau afrodiziace;
- amerindienii foloseau creţişorul şi păducherniţa americană ca afrodiziace, fierbând frunzele şi tulpinile pentru a face o băutură de ierburi.

Dependenţa de dragoste

În curtare, senzaţiile chimice de excitare nu sunt specifice. La nivel molecular, plăcerea este aceeaşi, indiferent dacă se datorează sexului, drogurilor, rock'n'roll-ului sau ciocolatei. Aşa cum subliniază cercetătoarea Marilyn Carroll de la University of Minnesota, aceleaşi substanţe neurochimice mediază experienţele legate de alimente, alcool şi droguri. În curtare, când intervin excitarea sexuală, pasiunea nebună şi îndrăgostirea, nişte mesaje codificate din punct de vedere chimic sunt înregistrate pe traseul plăcerii din creier, vechi de o jumătate de miliard de ani. Punctul central al acestui traseu primordial

este o zonă din partea frontală a creierului, numită *nucleus accumbens*. Unii cred că aceasta este cauza dependenţei de dragoste specifice speciei noastre.

Un studiu efectuat sus, deasupra apelor repezi din munţii Columbiei Britanice, proiect cunoscut sub numele de Studiul podului suspendat de la Capilano Canyon, arată modul în care teama – amplificată de hormonul *adrenalină* ($C_9H_{13}NO_3$) – accentuează atracţia sexuală între persoane care nu se cunosc absolut deloc.

Rezultatele acestui studiu sunt aplicate direct în curtare. Aveţi şanse mai mari de a vă îndrăgosti când petreceţi împreună câteva ore marcate de emoţii puternice. Deşi cina urmată de un film are farmecul ei, scufundările, conducerea pe terenuri accidentate sau cursele pe roller-coaster au mai multe şanse de a stârni pasiunile necesare pentru a avea loc o conexiune chimică.

În cadrul studiului de la Capilano, o femeie atrăgătoare s-a apropiat şi a vorbit cu 34 de bărbaţi, cu toţii necunoscuţi cu vârste cuprinse între 18 şi 35 de ani. S-a întâlnit şi a vorbit pe rând cu fiecare dintre bărbaţi. Jumătate dintre partenerii ei, care nu suspectau nimic, se aflau pe un pod suspendat, care se legăna. Periculos de sus deasupra defileului, erau „excitaţi de adrenalină". Cealaltă jumătate dintre partenerii întâlniţi se aflau pe teren stabil, aproape de pod, dar nu pe pod. Membrii acestui grup de control al studiului nu erau „excitaţi". Apoi, fiecare bărbat a fost invitat să scrie despre necunoscuta cea atrăgătoare. Bărbaţii excitaţi de adrenalină au inclus semnificativ mai multe fantezii sexuale în povestirile lor, faţă de membrii neexcitaţi ai grupului de control. În plus, existau mai multe probabilităţi ca bărbaţii încărcaţi de adrenalină să ia, ulterior, prin telefon, legătura cu femeia.

Pe baza observaţiilor sale de la Capilano Canyon, psihologul social Arthur Aron a concluzionat că excitarea datorată fricii fusese eronat luată drept excitare datorată atracţiei sexuale (Dutton şi Aron, 1974). În curtare, deoarece nu sunt specifice, sentimentele de teamă şi excitare provocate prin mijloace chimice sunt uşor de confundat.

Excitarea datorată pericolului – care determină eliberarea de adrenalină în fluxul sanguin – seamănă cu excitarea datorată pasiunii iubirii. Hormonii adrenalinei accelerează ritmul cardiac, cresc presiunea sanguină, cantitatea de zahăr din sânge şi accelerează metabolismul în ambele situaţii.

Legătura chimică dintre sex şi pericol a fost testată la New York la începutul secolului XXI. Într-un articol din revista *Time*, despre „întâlnirile de după sfârşitul lumii", partenerii explicau cât de uşor le fusese să înceapă o conversaţie cu o persoană complet necunoscută imediat după prăbuşirea World Trade Center la 11 septembrie 2001 (Tyrangiel, 2002). „Am fost uimit de cât de uşor puteam începe o conversaţie", spune o femeie. Numele dat acestui fenomen la momentul respectiv – „sex apocaliptic" şi „întâlnire-dezastru" – reflectă emoţii puternice. La fel ca emoţiile simţite pe podul de la Capilano, aceste emoţii au accelerat mult curtarea. Aşa cum remarca un bărbat care a petrecut o seară intimă cu o femeie pe care a întâlnit-o într-un metrou din New York: „Cam tot ce ne-am spus a avut legătură cu World Trade Center şi cu bucuria noastră de a fi în viaţă".

Pentru o uniune mai apropiată de perfecţiune, planificaţi-vă următoarea ieşire cu adrenalina în gând. Ieşiţi la o întâlnire aventuroasă. Mergeţi cu bicicleta în munţi, plimbaţi-vă prin Marele Canion sau, împreună, cu câte o paraşută deschisă în spate, lăsaţi-vă traşi pe apă de o barcă cu motor. Fiorii pe care vi-i dau activităţile care sfidează gravitaţia stârnesc pasiunea şi menţin aprinsă flacăra iubirii. Concluziile lui Aron vin în sprijinul cuplurilor stabile care continuă să înfrunte provocări şi să participe împreună la activităţi îndrăzneţe. Semnalele chimice ale iubirii pot consolida legătura de cuplu pe întreaga durată a vieţii.

Compusul cuibăririi

Plăcerea pe care o simţiţi din simplul motiv că „sunteţi aproape" este sporită de molecula numită oxitocină ($C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$) şi de mesajele ei. Pe măsură ce relaţiile se maturizează, hormonul pituitar „oxy" emite mesaje chimice către centrii plăcerii ai creierului dumneavoastră şi al partenerului dumneavoastră. Oxitocina vă face să tânjiţi unul după celălalt, să vă doriţi reciproc cu ardoare, aşa cum tânjiţi după alimentele care oferă o alinare ce generează dependenţă. Producţia chimică de oxitocină creşte în anii adolescenţei, favorizând îndrăgostirea adolescentină. În cazul adulţilor, oxy generează moleşeală după contactul sexual. Neurobiologul Sue Carter, de la University of Illinois din Chicago, crede că oxitocina se află în „centrul centrului" comunicării noastre sexuale (Rodgers, 2001, p. 260). Pentru Quentin Pittman de la University of Calgary's Neuroscience Research Group, oxitocina ar putea explica de ce ne este dor de un singur partener o dată.

Magnetism chimic

Cele mai puternice molecule ale curtării ar putea fi *feromonii*. În cazul multor specii de animale, atunci când ovulele lor devin mature, femelele secretă arome afrodiziace pentru a atrage masculii. La mamifere a fost descoperit un nas erotic, *organul vomeronazal* sau VNO. VNO detectează feromonii cu ajutorul unor receptori diferiţi de cei dedicaţi mirosurilor obişnuite. Unii oameni de ştiinţă cred că şi noi am putea atrage în mod direct prin compuşi hormonali eliberaţi prin respiraţie, salivă şi transpiraţie, dar existenţa feromonilor umani nu a fost încă dovedită, la fel ca VNO uman.

Izolat la jumătatea anilor '50, primul feromon identificat în mod ştiinţific provenea de la o insectă, fluturele viermelui de mătase.

Acest compus atrăgător din punct de vedere sexual al femelei îi determina pe fluturii masculi să îşi mişte nebuneşte aripile într-un „dans fâlfâitor". Faptul că fluturau din aripi numai la comandă chimică este esenţial pentru definirea termenului. Feromonul declanşează acţiuni involuntare.

Dovezile provocatoare în privinţa feromonilor sunt datorate unor studii care arată că, prin indiciile pe care le emit şi care sunt transmise pe calea aerului, femeile care trăiesc împreună în acelaşi dormitor îşi afectează reciproc momentul ciclului menstrual (Stern şi McClintock, 1998). Totuşi, încă nu au fost găsite dovezi convingătoare în privinţa existenţei unui feromon uman care generează atracţie sexuală. În prestigiosul său articol din 1 ianuarie 2001 din *Annual Review of Psychology* de evaluare a cercetărilor asupra mirosului, Richard L. Doty a conchis că creierului nostru îi lipsesc, pur şi simplu, componentele neuronale necesare pentru a recepta mesajul parfumat al unui feromon.

> Există puţine dubii asupra faptului că chimia vă sporeşte magnetismul sexual.

„Vin să te văd", i-a scris Napoleon iubitei lui. „Nu te spăla." Conform învăţămintelor din *Kama Sutra*, „femeia-lotus" perfectă emite un miros atrăgător de mosc. În societăţile tribale, îndrăgostiţii fac schimb de haine purtate pentru a fi mereu prezenţi unul în mintea celuilalt. Aventurierul italian Giovanni Casanova a descris aroma intimă, ca de răşină aromată, emanată de dormitoarele amantelor lui. Moleculele minuscule au destul de multe de spus în curtare.

Semnalele chimice psihoactive ale maşinilor, deodorantelor, parfumurilor, alimentelor, băuturilor şi mirodeniilor – împreună cu indiciile chimice emise de propriul dumneavoastră corp – joacă un rol indispensabil în curtarea speciei noastre. Există puţine dubii asupra faptului că chimia sporeşte magnetismul sexual.

12

A sta împreună – indicii nonverbale care unesc

Ca să fii iubit, fii demn de a fi iubit.
Ovidiu (*Ars amatoria*)

După mii de semne ale dragostei emise, soseşte un mesaj care vă schimbă viaţa: „Te aleg pe tine!". Faptul că vă dăruiţi unei alte persoane vă plasează pe un plan emoţional mai înalt pe care vă transformaţi într-o pereche de îndrăgostiţi. Din punct de vedere verbal, cuvântul *eu* trece pe locul al doilea, în urma cuvântului *noi*. Din punct de vedere nonverbal, lumea pare a fi un spaţiu mai bun, mai plin de viaţă, mai prietenos, mai strălucitor şi mai distractiv. Râdeţi, vă priviţi ochi în ochi şi vă plimbaţi cu paşi vioi.

La început, faptul că vă îndrăgostiţi vă poate face să vă bâlbâiţi, să tremuraţi, să vă îmbujoraţi şi să simţiţi că vi se înmoaie genunchii. Potrivit psihologului Dorothy Tennov, autoare a cărţii *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*, afecţiunea intensă aduce după sine o stare de bună dispoziţie, de plutire, ca de păşire pe aer, de beţie atunci când partenerul dumneavoastră se află aproape şi durere în partea din faţă a pieptului când partenerul dumneavoastră se află departe.

După cum se poate bănui, pasiunea aprinsă este temporară. „Lucrurile sunt întotdeauna mai bune la început", scria Pascal, iar sentimentul îmbătător al „îndrăgostirii" nu durează veşnic. Tennov afirmă că lungimea medie a unei obsesii amoroase este de doi ani. După ce curtarea vă apropie fizic, emoţional şi pasional, vă confruntaţi cu o dilemă. Ar trebui să vă bucuraţi, pur şi simplu, de cele câteva luni de iubire pasionată şi apoi să căutaţi o nouă persoană, o nouă iubire? Sau ar trebui să staţi împreună şi să construiţi un raport mai matur cunoscut sub numele de *dragoste prietenească*?

Dragostea pasională *vs.* dragostea prietenească

Psihologul Elaine Hatfield crede că trăim, de-a lungul vieţii, două genuri de dragoste: dragostea *pasională* şi cea *prietenească*. Dragostea pasională, numită şi romantică, este o combinaţie între dorinţa sexuală puternică, exaltarea emoţională şi dorul profund de o altă persoană. Poate dura oricât între şase şi treizeci de luni, iar în timpul acestei perioade de timp relativ scurte ne simţim cu totul cuceriţi şi cu capul în nori.

Un semnal nonverbal al iubirii pasionale este gestul *contactului capului*. Atingerea capului partenerului cu o mână sau cu propriul cap este un semnal de atracţie fizică larg răspândit. „Contactele cu mâna la cap", scrie Desmond Morris, „sunt de patru ori mai des întâlnite în cazul tinerilor îndrăgostiţi decât în cel al cuplurilor căsătorite de mai mulţi ani", iar contactele cap la cap sunt de două ori mai des întâlnite în cazul celor proaspăt îndrăgostiţi decât în cel al perechilor stabile (Morris, 1983, p. 141).

Contactul capetelor este un semn nonverbal al dragostei pasionale. Închiderea momentană a ochilor este des întâlnită când sentimentele de iubire sunt intense

Cuplurile emit mai puţine semne ale dragostei pasionale după faza a cincea. După ce au eliminat distanţa fizică, cei doi se relaxează unul în compania celuilalt, ca o „pereche împerecheată". Partenerii care formează cupluri de succes continuă să schimbe semne de dragoste prietenească. Partenerii care se zbat să rămână împreună abia îşi vorbesc.

Dragostea prietenească, cunoscută şi sub numele de dragoste afectuoasă, este mai puţin pasională din punct de vedere fizic, dar este stabilă şi durează mai mult. Presupune sentimente profunde de ataşament, loialitate şi familiaritate formate de-a lungul timpului. Sub vraja ei, vă plăceţi unul pe celălalt şi simţiţi impulsul de a avea grijă unul de celălalt. Dragostea prietenească este mai puţin intensă din punct de vedere sexual decât iubirea pasională, dar este la fel de puternică.

Un semn nonverbal al dragostei prieteneşti este *îmbrăţişarea umerilor*. Morris susţine că partenerii din cuplurile stabile, mai des decât partenerii proaspăt îndrăgostiţi, îşi ating reciproc umerii şi braţele cu vârfurile degetelor şi cu palmele deschise. Deşi este mai puţin intimă decât „punerea laolaltă a capetelor", îmbrăţişarea umerilor arată, printr-o simplă atingere a mâinilor, afecţiune, plăcere şi iubire.

În cazul relaţiilor fericite, comunicarea nonverbală continuă pe măsură ce iubirea pasională evoluează, devenind dragoste prietenească. Nivelurile de serotonină cresc, iar la un moment dat siguranţa companiei înlocuieşte fiorii pasiunii. Sociologul David Popenoe a constatat că bărbaţii şi femeile implicaţi în relaţii prieteneşti trăiesc mai mult, sunt mai fericiţi şi mai sănătoşi.

Desigur, nu toate cuplurile ajung la acest prag al prieteniei. Deşi 95% dintre americani se căsătoresc, jumătate dintre ei divorţează, iar motivul cel mai des întâlnit pentru care cer ajutorul profesioniştilor este o problemă legată de relaţie (Fincham *et al.*, 1993). Date fiind aceste provocări, v-aţi putea întreba dacă există o problemă fundamentală legată de stilul nostru de a face curte, atât de liber. Ar trebui să ne căsătorim din dragoste sau ar trebui să lăsăm curtarea în sarcina peţitorilor, aşa cum fac milioane de oameni din India, China şi Japonia şi să optăm, în schimb, pentru o căsătorie aranjată?

Răspunsul este simplu: căutaţi dragostea. Antropologii au constatat că şi căsătoriile aranjate se confruntă cu aceleaşi provocări ca uniunile bazate pe alegerea personală. În primul caz, partenerii trebuie să îşi facă totuşi curte, înainte de a face dragoste şi trebuie să înveţe să se placă – şi să se iubească – unul pe celălalt destul de mult pentru a da naştere unor legături de prietenie. Cheia succesului în curtarea liberă este a fi un observator atent. În timp ce căutaţi, cu un ochi, semnalele care indică iubirea pasională, căutaţi, cu celălalt ochi, semne care indică prietenia.

> De ce se sfârşesc relaţiile? Femeile se plâng că primesc prea puţine gesturi afectuoase. Bărbaţii se plâng de tonul văitător al vocii partenerei. (Fincham *et al.*, 1993)

Cheia este limbajul trupului faţă de necunoscuţi

Dragostea prietenească este mai puţin legată de sex decât de ideea de a avea grijă de celălalt. Ca bărbat, veţi găsi dovezi ale înclinaţiei spre îngrijire a partenerei dumneavoastră în limbajul trupului pe care îl adoptă faţă de necunoscuţi. La supermagazin, îşi ridică sprâncenele, îşi înclină capul şi vorbeşte cu vânzătorii folosind o tonalitate a vocii mai înaltă? Aceste semnale dezvăluie o personalitate empatică ce tinde spre o relaţie pe termen lung. Sau evită contactul vizual, îşi coboară sprâncenele şi vorbeşte cu voce tăioasă, nerăbdătoare sau indiferentă? Modul în care tratează oamenii în viaţa de zi cu zi – într-o manieră prietenoasă, neprietenoasă sau blazată – arată felul cum aţi putea fi tratat dumneavoastră atunci când pasiunile se domolesc.

> Urmăriţi limbajul corporal al partenerului dumneavoastră faţă de necunoscuţi pentru a vedea cum v-ar putea trata pe dumneavoastră mai târziu.

Dacă chelnerul pune în faţa partenerului dumneavoastră un alt fel de mâncare decât ar trebui, acesta din urmă îşi îngustează ochii, îşi răsfrânge buza superioară şi scutură enervat din cap? Aceste gesturi, alături de alte gesturi de-o clipită, precum ochii aproape închişi şi pliurile verticale ale pielii deasupra nasului, care pot dura mai puţin de o secundă, transmit o schimbare a stării de spirit. Faptul că muşchii feţei sale se contractă dintr-un impuls arată că îi pasă mai puţin de cel care îl serveşte decât de sine însuşi. Expresia trecătoare de mânie – care vine şi trece cât ai clipi – este un semn de avertizare. Având în vedere că acum adoptă, de dragul dumneavoastră, cel mai bun comportament al său, scurta-i răbufnire de mânie arată că, mai târziu, şi-ar putea ieşi din fire şi din cauza dumneavoastră.

În faza pasională a iubirii, vă concentraţi în mod firesc asupra a ceea ce vă spune corpul partenerului dumneavoastră şi nu observaţi

sau alegeţi să ignoraţi semnele adresate celorlalţi. „Soţul meu este foarte nervos şi pare să dea vina pe mine de cele mai multe ori", scrie o tânără soţie. „Îşi iese din fire cel puţin o dată pe zi şi strigă la mine." Fireşte, l-a văzut izbucnind împotriva altora înainte de a se căsători cu el. Faptul că, în etapa pasională a curtării, trecem cu vederea semnele de irascibilitate este unul dintre motivele pentru care nefericirea în căsnicie este atât de frecvent întâlnită şi rata divorţurilor este atât de mare.

Limbajul trupului prezice succesul căsniciei

Într-un studiu efectuat de-a lungul a douăzeci de ani asupra a şase sute de cupluri căsătorite, semnalele nonverbale de mânie, asprime şi ostilitate au fost calculate şi incluse într-o formulă matematică menită a prezice care dintre căsnicii riscă să eşueze după şase până la şaisprezece ani. Cercetătorii i-au privit interacţionând pe soţi şi soţii, iar apoi au codificat comportamentul verbal şi nonverbal pentru a măsura probabilitatea succesului sau eşecului căsniciilor. Studiul, efectuat de John Gottman de la Relationship Institute şi de la University of Washington, a relevat faptul că gesturile nonverbale care exprimă umorul, atitudinea prietenoasă şi afecţiunea sunt elemente puternice în prezicerea succesului.

Mânia se află în capul listei emoţiilor negative care subminează dragostea prietenească. Mânia, care reprezintă elaborarea de către mamifere a unor mai vechi modele de agresiune şi de luptă fizică ale vertebratelor, este clar vizibilă în comportament. Mâinile se strâng, formând pumni, buzele se strâng, nările se umflă. Muşchii din jurul sprâncenelor se contractă, formând încruntarea. Muşchiul *corugator al sprâncenelor*, împreună cu *occipito-frontalis* şi *orbicularul ochiului* trag sprâncenele în jos şi formează cute verticale deasupra nasului. Muşchii maseteri, care reacţionează la emoţii, încordează mandibula, pregătind-o pentru a muşca.

Vocea furioasă este mai puternică şi are o tonalitate mai joasă. „Cu cât un animal devine mai ameninţat sau mai agresiv", scrie Janet Hopson, jurnalistă în domeniul ştiinţific, „cu atât mai joasă şi mai aspră devine vocea lui – şi deci cu atât pare mai mare" (1980, p. 83). Volumul vocal ridicat face corpul să pară „mai mare" şi mai ameninţător. Exprimată prin aceleaşi semnale nonverbale în toate culturile, mânia nu este niciodată un semn bun în curtare.

De asemenea, semnele de înşelătorie, de inducere în eroare sunt tulburătoare. Partenerul dumneavoastră nu este sincer, uneori, cu alte persoane? Minciuna sabotează dragostea prietenească prin faptul că distruge încrederea. Înşelătoria este o problemă frecventă în cazul a milioane de căsătorii deoarece, graţie unui anumit element al biologiei umane, este uşor să înşeli. Înşelătoria este frecventă şi în cazul celor mai apropiate rude ale noastre din rândul primatelor, în cazul maimuţelor antropoide şi neantropoide. Cimpanzeii, al căror ADN este identic cu al nostru în proporţie de 99%, sunt, într-adevăr, escroci talentaţi. Zoologul Frans de Waal spune povestea lui Luit, un mascul adult, care şi-a apropiat buzele cu mâna pentru a ascunde rânjetul de supunere şi teamă pe care i-l adresase rivalului său, Nikki (1982). La fel ca mulţi oameni, Luit a încercat să îşi ascundă sentimentele lăuntrice printr-un gest înşelător.

În curtare, înşelătoria este adesea acoperită prin mânie. „De aproape o lună", scrie un bărbat de 30 de ani, „prietena mea îi trimite mesaje prin e-mail unui tip din liceu pe care îl găsise pe site-ul clasei ei. Poartă o corespondenţă serioasă, dar, ori de câte ori o întreb despre asta, ea se supără foarte tare pe mine". Mânia ei este o tactică înşelătoare. Partenerii îşi strâng mâinile-pumni, se răstesc şi aruncă priviri aspre pentru a camufla semnele minciunii. În acest caz, ţipetele sunt o perdea de fum menită să îl împiedice pe prietenul ei să afle despre aventura amoroasă desfăşurată prin intermediul mesajelor e-mail. Gesturile ei de mânie nu sunt un semn bun pentru o relaţie pe termen lung.

Principalele patru semnale nonverbale ale înşelătoriei sunt:

1. un ritm mai scăzut al mişcărilor aprobatoare ale capului;
2. un ritm mai accelerat al clipirilor;
3. numărul mai mare de gesturi de autoatingere, mai ales de contacte între vârfurile degetelor şi buze sau nas;
4. folosirea unui număr mai mic de gesturi ale mâinilor în timpul vorbirii.

Partenerii care înşală transmit anxietate prin mişcări evazive ale ochilor, prin clipiri rapide şi prin agitaţia degetelor. Neconvinşi de propriile lor cuvinte, se abţin de la a face gesturile pe care le folosesc în mod normal pentru a-şi accentua afirmaţiile. În loc să gesticuleze, mâinile se strâng una pe cealaltă, iar degetele se împletesc. Vinovăţia şi nesiguranţa sunt evidente în mişcările globilor oculari, care se rotesc în jos, pentru că persoana care vă înşală nu se simte în stare să vă întâlnească privirea. Nivelul mai mare de stres necesită mai mult oxigen şi există un „punct de turnură" vizibil, atunci când respiraţia nu mai are loc pe nas, ci pe gură.

Semnalele nonverbale ale înşelătoriei şi mâniei arată clar că există probleme în relaţie. Un semn şi mai subtil este faptul că partenerii nu mai găsesc timp să se atingă. După ce dispare sentimentul de iubire, următorul lucru care dispare este atingerea:

> Sunt căsătorită de opt ani cu prietenul meu din timpul facultăţii. Avem doi copii mici, o fetiţă şi un băiat. Ieri seară, după cină, stăteam în sufragerie, iar soţul meu era nefiresc de tăcut. L-am întrebat ce nu era în regulă şi, fără nici un avertisment, mi-a spus că nu mă mai iubeşte şi că vrea să divorţăm. Am rămas împietrită şi fără cuvinte. De ani şi ani avem un mic ritual conform căruia ne spunem „Te iubesc" măcar o dată pe zi. Abia de ne mai atingeam vreodată, dar, pentru că ne exprimam iubirea prin cuvinte, credeam că totul era OK. Azi dimineaţă mi-a spus din nou că nu mă iubeşte.

Semnele dragostei prieteneşti

Atingerile nonsexuale. Atingerile, îmbrăţişările şi strângerile de mână sunt mai imediate şi mult mai puternice decât cuvintele şi sunt gesturi esenţiale pentru a asigura persoana iubită de afecţiunea dumneavoastră. Din punct de vedere neurologic, cuvintele sunt procesate la niveluri mai înalte ale cortexului cerebral, înainte să ajungă conţinutul afectiv în centrii emoţionali inferiori. Pe de altă parte, gesturile de atingere merg direct spre centrii emoţiei înainte de a ajunge în cortexul cerebral. Atingerile regulate au un efect tămăduitor care determină partenerii să rămână împreună în pofida stresului zilnic al vieţii. Atingerile nu doar arată faptul că ţineţi unul la celălalt, ci accelerează fluxul de endorfine, care produc plăcere şi care sunt eliberate în sistemul nervos.

> Îmbrăţişaţi-vă partenerul de două ori pe zi pentru a vă arăta afecţiunea şi dragostea şi pentru a-i oferi alinare. Dacă a vedea înseamnă a crede, atingerea înseamnă a şti „sigur".

O modalitate de a vă reconecta în mod tactil este „sărutul de douăzeci de secunde". Conform prescripţiei date de consilierii maritali ca temă pentru acasă, cuplurile dedică timp unui sărut de douăzeci de secunde în fiecare zi. Contactul labial de lungă durată ridică nivelul testosteronului masculin şi stimulează sentimentele de ataşament şi apropiere ale femeii. Cuplurile se reconectează şi prin masaje regulate ale umerilor, mâinilor şi picioarelor. În strânsă legătură cu nervii sensibili la emoţii, umerii, buzele, mâinile şi picioarele se simt stimulate din punct de vedere emoţional atunci când sunt atinse.

O voce drăgăstoasă. Pentru a auzi o voce drăgăstoasă, vorbiţi în tonalităţi drăgăstoase. Conform studiului efectuat de Stanford Gregory şi Stephen Webster de la Kent State University, partenerii se adaptează în mod inconştient fiecare la tonurile vocale ale celuilalt. Vorbiţi cu

blândeţe, pentru a vi se răspunde cu blândeţe, sfătuiesc cei doi oameni de ştiinţă. Dacă vorbiţi pe tonuri iritate, poruncitoare sau sarcastice, vi se va răspunde în acelaşi mod. Gregory şi Webster, care studiază *teoria acomodării în comunicare*, spun că puteţi controla tendinţa vocii partenerului cu ajutorul propriei dumneavoastră voci pentru a crea un fond de emoţii pozitive.

> Graţie unor zone superioare ale emisferei cerebrale drepte, dedicată limbajului nonverbal, femeile percep mânia şi înşelăciunea din vocile bărbaţilor mult mai uşor decât le simt bărbaţii în vocile femeilor.

Reacţionăm prin anumite emoţii la anumite sunete vocale. Cele trei note animale din vocea omenească – mârâiturile, lătrăturile şi scheunatul – apar atunci când devenim încordaţi, mânioşi sau supăraţi. Aceste străvechi vocalizări emit un mesaj tulburător – „ceva nu e în regulă" – şi ar trebui evitate în contextul curtării. În recenta sa evoluţie pentru a fi adaptată vorbirii, vocea umană a dobândit tonalităţi muzicale. Din punct de vedere psihologic, intonaţiile melodioase ale unei voci sunt plăcute pentru auz. Deoarece persoana potrivită merită cheia sonoră potrivită, partenerul dumneavoastră ar trebui să audă întotdeauna o notă de entuziasm în vocea dumneavoastră.

În curtare, mâna dusă în spatele capului este un semnal clar că „ceva nu este în regulă"

> Cele trei note animale din vocea omenească – mârâiturile, lătrăturile şi scheunatul – apar atunci când devenim încordaţi, mânioşi sau supăraţi. Aceste străvechi vocalizări emit un mesaj tulburător – „ceva nu e în regulă" – şi ar trebui evitate în contextul curtării.

O cheie a comunicării nonverbale este *redundanţa*. Repetarea unui mesaj face ca acesta să fie mai uşor înţeles. Bărbaţii presupun, în general, că, după ce au rostit pe o tonalitate drăgăstoasă primele note ale discuţiei maritale, nu mai este necesar să continue astfel. Se întorc, în schimb, la tonalităţile mai joase folosite în compania altor bărbaţi. Femeile presupun că nivelul afecţiunii bărbatului se schimbă odată cu schimbarea tonului vocii lui. Bărbatul ar trebui să folosească în mod repetat tonuri afectuoase pentru a-şi asigura partenera că ţine la ea.

> Un mod eficient de a vă arăta afecţiunea este acela de a lăsa la o parte ziarul, a tăia sonorul la televizor, a vă apleca înainte şi a stabili contactul vizual în timp ce ascultaţi cuvintele partenerei dumneavoastră. În acelaşi timp, urmăriţi gesturile buzelor, umerilor şi mâinilor, care indică starea de spirit.

Un hohot de râs împreună. Cu cât râdeţi mai mult împreună, cu atât vă apropiaţi mai mult. Râsul este o activitate care implică întregul creier : zonele trunchiului cerebral primitiv, centrii cortexului cerebral motor şi cognitiv şi zonele plăcerii din lobul frontal, din hipotalamus şi mezencefal. În cazul râsului puternic, se văd zâmbetul cu gura deschisă, spasme involuntare ale muşchilor respiratori, nările umflate, lacrimile din ochi, înroşirea feţei şi mişcările de aplecare înainte ale capului şi trunchiului.

În mai mare măsură decât râsul de amuzament, râsul social a evoluat la primate cu rolul de a consolida legăturile de prietenie. Iar astăzi funcţionează în cazul nostru la fel ca în cel al gorilelor şi cimpanzeilor (Van Hooff, 1967). Din punct de vedere emoţional, râsul împreună creează o senzaţie comună de euforie (Ruch, 1993).

Din punct de vedere fizic, râsul scade tonusul muscular şi relaxează corpul. Din punct de vedere chimic, râsul atenuează stresul prin eliberarea unor elemente care produc euforie : endorfine, encefaline, dopamină, noradrenalină şi adrenalină. Din punct de vedere social, râsul vă uneşte ca aliaţi împotriva altor persoane şi împotriva forţelor pe care nu le puteţi controla.

Râsul este contagios. Înregistrările cu persoane care râd difuzate la televizor stimulează în telespectatori o reacţie contagioasă şi inconştientă de râs înfundat, izopraxic. În curtare, principiul comportamentului identic uneşte partenerii care râd, prin faptul că ei îşi imită reciproc vocalizările ritmice, expresiile feţei şi mişcările. La fel ca în cazul atingerilor, al îmbrăţişărilor şi al vocii drăgăstoase, dozele zilnice de râs sincronizat consolidează în mod semnificativ dragostea prietenească.

> Pe baza unor teste PSNV (profilul sensibilităţii nonverbale) efectuate asupra unui număr de şapte mii de subiecţi din nouăsprezece ţări, psihologul Robert Rosenthal de la Harvard a conchis că persoanele care citesc sentimentele exprimate prin intermediul gesturilor nonverbale sunt mai bine adaptate, mai sociabile şi mai simpatizate decât cele ce nu au această abilitate.

Comunicaţi, comunicaţi, comunicaţi

Parafrazându-l pe legendarul jucător de baseball Lawrence Peter („Yogi") Berra, „curtarea nu se încheie până nu se încheie". Schimbaţi semne, semnale şi gesturi nonverbale pe întreaga durată a relaţiei. Utilizarea acestui ghid practic pentru a citi semnele dragostei dumneavoastră şi pe cele ale partenerului vă poate ajuta să dobândiţi autoconştientizarea necesară pentru a avea relaţii pline de viaţă, trainice şi empatice. Fie ca înţelegerea şi cunoaşterea pe care le dobândiţi observând oamenii să vă ajute să vă găsiţi sufletul-pereche pentru întreaga viaţă.

Bibliografie

Alford, Richard (1996), „Adornment", în David Levinson şi Melvin Ember (coord.), *Encyclopedia of Cultural Anthropology* (pp. 7-9), Henry Holt, New York.

Amato, Ivan (1992), „In Search of the Human Touch", *Science*, 258, 27, noiembrie, pp. 1436-1437.

Barber, Elizabeth (1994), *Women's Work : The First 20,000 Years*, Norton, New York.

Bastock, Margaret (1967), *Courtship : An Ethological Study*, Aldine Publishing Co., Chicago.

Beck, S., Ward-Hull, C. şi McLear, P. (1976), „Variables Related to Women's Somatic Preferences of the Male and Female Body", *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, pp. 1200-1210.

Berman, Jennifer şi Berman, Laura (2001), *For Women Only*, Henry Holt, New York.

Birren, F. (1978), *Color & Human Response*, Van Nostrand Reinhold, New York.

Blass, Elliott M. (1992), „The Ontogeny of Motivation : Opioid Bases of Energy Conservation and Lasting Affective Change in Rat and Human Infants", *Current Directions in Psychological Science*, august, pp. 116-120.

Bradbury, Jack W. şi Vehrencamp, Sandra L. (1998), *Principles of Animal Communication*, Sinauer Associates, Inc., Sunderland, Mass.

Burgoon, Judee K. (1994), „Nonverbal Signals", în Mark L. Knapp şi Gerald R. Miller (coord.), *Handbook of Interpersonal Communication*, ediţia a II-a (pp. 229-285), Sage Publications, Londra.

Buss, David M. (1998), „Psychological Sex Differences : Origins Through Sexual Selection", în Blythe McV. Clinchy şi Julie K. Norem (coord.), *The Gender and Psychology Reader* (pp. 228-235), New York University Press, New York.

Canary, Daniel J. şi Emmers-Sommer, Tara M. (1997), *Sex and Gender Differences in Personal Relationships*, The Guilford Press, New York.

Cappella, Joseph N. (1983), „Conversational Involvement : Approaching and Avoiding Others", în John M. Wiemann şi Randall P. Harrison (coord.), *Nonverbal Interaction* (pp. 113-148), Sage Publications, Beverly Hills.

Carlson, Neil R. (1986), *Physiology of Behaviour*, ediţia a III-a, Allyn & Bacon, Boston.

Chartrand, T.L. şi Bargh, J.A. (1999), „The Cameleon Effect : The Perception--Behavior Link and Social Interaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (6), pp. 893-910.

Cho, Emily şi Fisher, Neila (1996), *Instant Style*, Harper-Collins, New York.

Crown, Lawrence (1987), *Marilyn at Twentieth Century Fox*, Comet Books, Londra.

Damasio, Antonio R. (1994), *Descartes' Error : Emotion, Reason, and the Human Brain*, G.P. Putnam's Sons, New York.

Darwin, Charles (1871), „The Descent of Man and Selection in Relation to Sex", în Charles Darwin, *The Origin of Species and the Descent of Man* (pp. 387-924), Random House, New York.

Darwin, Charles (1872/1998), *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, ediţia a III-a, Oxford University Press, New York.

Dutton, D.G. şi Aron, Arthur (1974), „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, pp. 510-517.

Eibl-Eibesfeldt, Irenaus (1970), *Ethology : The Biology of Behavior*, Holt, Rinehart & Winston, San Francisco.

Fast, Julius (1970), *Body Language*, M. Evans & Co., Inc., New York.

Field, A.E., Cheung, L., Wolf, A.M., Herzog, D.B., Gortmaker, S.L. şi Colditz, G.A. (1999), „Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls", *Pediatrics*, 103 (3), p. e36

Fincham, Frank D., Fernandes, Leyan O.L. şi Humphreys, Keith (1993), *Communicating in Relationships*, Research Press, Champaign, Ill.

Goleman, Daniel (1995), *Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York.

Grammer, Karl, Schiefenhoevel, W., Schleidt, M., Lorenz, B. şi Eibl-Eibesfeldt, I. (1988), „Patterns on the Face : The Eyebrow Flash in Cross-cultural Comparison", *Ethology*, 77, pp. 279-299.

Gross, A.E. şi Crofton, C. (1977), „What Is Good Is Beautiful", *Sociometry*, 40, pp. 85-90.

Hall, Edward (1959), *The Silent Language*, Anchor Books/Doubleday, Garden City, N.Y.

Hess, E.H. (1975), „The Role of Pupil Size in Communication", *Scientific American*, 233, pp. 110-119

Hoebel, E.A. (1978), *The Cheyennes*, Holt, Rinehart & Winston, Chicago.

Hogbin, Ian (1964), *A Guadalcanal Society : The Kaoka Speakers*, Holt, Rinehart & Winston, New York.

Hopson, Janet (1980), „Growl, Bark, Whine & Hiss : Deciphering the Common Elements of Animal Language", *Science*, 80, mai/iunie, pp. 81-84.

Horne, Timothy (coord.) (1995), *Gray's Anatomy : The Anatomical Basis of Medicine and Surgery*, ediţia a XXXVIII-a, Churchill Livingstone, Londra.

Horvath, T. (1979), „Correlates of Physical Beauty in Men and Women", *Social Behavior and Personality*, 7, pp. 145-151.

Ingoldsby, Bron B. (1995), „Mate Selection and Marriage", în Bron B. Ingoldsby şi Suzanna Smith (coord.), *Families in Multicultural Perspective* (pp. 143-160), The Guilford Press, New York.

Kandel, Eric R. (1991), „Perception of Motion, Depth and Form", în Eric R. Kandel, James H. Schwartz şi Thomas M. Jessell (coord.), *Principles of Neural Science* (pp. 440-466), ediţia a III-a, Appleton & Lange, Norwalk, Conn.

Kantowitz, Barry H. şi Sorkin, Robert D. (1983), *Human Factors*, John Wiley & Sons, New York.

Karson, Craig N. (1992), „Oculomotor Disorders in Schizophrenia", în Anthony B. Joseph & Robert R. Young (coord.), *Movement Disorders in Neurology and Neuropsychiatry* (pp. 414-421), Blackwell Scientific Pubs., Cambridge, Mass.

Kastor, Elizabeth (1994), „Head Over Heels", *Washington Post Magazine*, 6 martie, pp. 28-30, 38.

Kevles, Bettyann (1986), *Females of the Species : Sex and Survival in the Animal Kingdom*, Harvard University Press, Cambridge.

Knapp, Mark L. (1972), *Nonverbal Communication in Human Interaction*, Holt, Rinehart & Winston, New York.

Korthase, K.M. şi Trenholme, I. (1982), „Percieved Age and Perceived Physical Attractiveness", *Perceptual and Motor Skills*, 54, pp. 1251-1258.

LaFrance, Marianne şi Hecht, Marvin A. (2000), „Gender and Smiling : A Meta-analysis", în Agneta H. Fischer, *Gender and Emotion : Social Psychological Perspectives* (pp. 118-142), Cambridge University Press, Cambridge.

Langlois, Judith H. şi Roggman, Lori A. (1990), „Attractive Faces Are Only Average", *Psychological Science*, 1 (2), pp. 115-121.

LeVay, Simon (1993), *The Sexual Brain*, MIT Press, Londra.

Liebowitz, Michael R. (1983), *The Chemistry of Love*, Little, Brown, Boston.

Malinowski, Bronislaw (1929), *The Sexual Life of Savages in Northern Melanesia : An Ethnographic Account of Courtship, Marriage and Family Life Among the Natives of the Trobriand Islands, British New Guinea*, Horace Liveright, New York.

Manstead, Antony S.R. (1998), „Gender Differences in Emotion", în Blythe McV. Clinchy şi Julie K. Norem (coord.), *The Gender and Psychology Reader* (pp. 236-264), New York University Press, New York.

Massey, Lorraine (2002), *Curly Girl*, Workman, New York.

Masters, William H., Johnson, Virginia E. şi Kolodny, Robert C. (1986), *Masters and Johnson on Sex and Human Loving*, Little, Brown, Boston.

May, J.L. şi Hamilton, P.A. (1980), „Effects of Musically Evoked Affect on Women's Interpersonal Attraction Toward and Perceptual Judgements of Physical Attractiveness of Men", *Motivation and Emotion*, 4, pp. 217-228.

Mehrabian, Albert (1967), „Orientation Behaviors and Nonverbal Attitude Communication", *Journal of Communication*, 17, pp. 324-332.

Mehrabian, Albert (1981), *Silent Messages : Implicit Communication of Emotions and Attitudes*, Wadsworth, Belmont, Calif.

Mita, T.H., Dermer, M. şi Knight, J. (1977), „Reversed Facial Images and the Mere-exposure Hypothesis", *Journal of Personality & Social Psychology*, 13, pp. 89-111.

Morris, Desmond (1967), *The Naked Ape*, McGraw-Hill, New York.

Morris, Desmond (1983), „Social Intimacy", în Albert M. Katz şi Virgina T. Katz (coord.), *Foundations of Nonverbal Communication* (pp. 134-147), Southern Illinois University Press, Carbondale.

Morris, Desmond (1994), *Bodytalk : The Meaning of Human Gestures*, Crown, New York.

Mowat, Farley (1987), *Woman in the Mists : The Story of Dian Fossey and the Mountain Gorillas of Africa*, Warner Books, New York.

Naumann, Earl (2001), *Love at First Sight : The Stories and Science Behind Instant Attraction*, Sourcebooks, Naperville, Ill.

Nauta, Walle J.H. şi Feirtag, Michael (1979/1990), „The Organization of the Brain", în Rodolfo R. Llinás (coord.), *The Workings of the Brain : Development, Memory, and Perception (Readings from* Scientific American Magazine*, 1976-1987)* (pp. 17-36), W.H. Freeman, New York.

Ogilvie, M.A. (1978), *Wild Geese*, Buteo Books, Vermillion, S. Dak.

Parton, Dolly (1994), *Dolly*, HarperCollins, New York.

Patzer, Gordon L. (1985), *The Physical Attractiveness Phenomena*, Plenum Press, New York.

Perrett, D.I., May, K.A. şi Yoshikawa, S. (1994), „Facial Shape and Judgements of Female Attractiveness", *Nature*, 368, 17, martie, pp. 239-242.

Pond, Caroline M. (1997), „Biological Origins of Adipose Tissue in Humans", în Mary Ellen Morbeck, Allison Galloway şi Adrienne L. Zihlman (coord.), *The Evolving Female : A Life-History Perspective* (pp. 147-162), Princeton University Press, Princeton, N.J.

Pope, Harrison G., Phillips, Katharine A. şi Olivardia, Roberto (2000), *The Adonis Complex : The Secret Crisis of Male Body Obsession*, Free Press, New York.

Porges, Stephen W. (1995), „Orienting in a Defensive World : Mammalian Modifications of Our Evolutionary Heritage. A Polyvagal Theory", *Psychophysiology*, 32, pp. 301-318.

Restak, Richard (1995), *Brainscapes*, Hyperion, New York.

Richmond, Virginia P., McCroskey, James C. şi Payne, Steven K. (1991), *Nonverbal Behavior in Interpersonal Relations*, ediţia a II-a, Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.

Rodgers, Joann, E. (2001), *Sex : A Natural History*, W.H. Freeman, New York,

Ruch, Willibald (1993), „Exhilaration and Humor", în M. Lewis şi J.M. Haviland (coord.), *The Handbook of Emotion* (pp. 605-116), Guilford Publications, New York.

Sapir, Edward (1927/1958), „The Unconscious Patterning of Behavior in Society", în David Mandelbaum (coord.), *Selected Writings of Edward Sapir* (pp. 554-559), University of California Press, Los Angeles.

Savic, I., Berglund, H., Gulyas, B. şi Roland, P. (2001), „Smelling of Odorous Sex Hormonelike Compounds Causes Sex-differentiated Hypothalamic Activations in Humans", *Neuron*, 31 (4), pp. 661-668.

Stern, K. şi McClintock, M.K. (1998), „Regulation and Ovulation by Human Pheromones", *Nature*, 392, pp. 177-179.

Stewart, Elizabeth G. (2002), *The V Book : A Doctor's Guide to Complete Vulvovaginal Health*, Bantam Books, New York.

Stewart, R.A., Tutton, S.J. şi Steele, R.E. (1973), „Stereotyping and Personality : I. Sex Differences in Perception of Female Physiques", *Perceptual and Motor Skills*, 36, pp. 811-814.

Stoddart, D. Michael (1990), *The Scented Ape : The Biology and Culture of Human Odour*, Cambridge University Press, Sydney.

Tennov, Dorothy (1979), *Love and Limerence : The Experience of Being in Love*, Stein & Day, New York.

Tyrangiel, Josh (2002), „Dating After Doomsday", *Time*, 1 octombrie, p. 107.

Van Hooff, J. (1967), „The Facial Displays of the Catarrhine Monkeys and Apes", în Desmond Morris (coord.), *Primate Ethology* (pp. 7-68), Aldine, Chicago.

Vargas, Véronique (1997), „Reinventing the Rules", *Style*, septembrie, pp. 149-152, 154, 156, 158, 160.

Waal, Frans De (1982), *Chimpanzee Politics*, Jonathan Cape, Londra.

Waller, Willard (1937), „The Rating and Dating Complex", *American Sociological Review* (2), pp. 727-737.

Walters, Mark Jerome (1988), *Courtship in the Animal Kingdom*, Doubleday, New York.

Zajonc, R.B. (1968), „Attitudinal Effects of Mere Exposure", *Journal of Personality and Social Psychology* (9), pp. 1-27.

Colecţia HEXAGON

PRACTIC

Charly Cungi – *Cum putem scăpa de stres*
Sylvie Lair – *Cum să memorăm*
Charly Cungi – *Cum să ne afirmăm*
Charly Cungi, Ivon-Druon Note – *Cum să facem faţă depresiei*
Alain Brulé – *Cum dialogăm şi cum convingem*
Brigitte Bouillerce, Françoise Rousseau – *Cum să ne motivăm*
Jean Félix Fiehl – *Cum să ne realizăm proiectele*
Patrik Traube – *Cum să ne alegem psihoterapeutul. Incursiune în psihoterapie*
Brigitte Bouillerce, Emmanuel Carré – *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*
Renée Marti – *Cum să evităm eşecurile*
Jean-Denis Ménard – *Cum să ne administrăm timpul*
Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaşte-te pe tine însuţi*
Christophe de Jaeger – *Cum să rămânem tineri*
Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaşte-l pe celălalt*
Kyra Mesich – *Manual de supravieţuire pentru cei sensibili*
Guy Missoum – *Am reuşit ! Strategii, tehnici şi metode*
Yvon Dalat – *Ghidul reuşitei tale profesionale*
Peter Colwell – *Cheia succesului. Drumul tău către reuşită*
Brian Clegg – *Dezvoltarea personală. Curs rapid*
Érica Guilane-Nachez – *Şansa e de partea ta ! Metode şi tehnici de autocunoaştere*

Kathy Glover Scott – *Femeia de succes*
Brian Clegg, Paul Birch – *Creativitatea. Curs rapid*
Brian Clegg, Paul Birch – *Arta de a-i conduce pe ceilalţi. Curs rapid*
Richard Denny – *Cum să comunici ca să câştigi. Secretele unei comunicări de succes*
Gisèle Commarmond, Alain Exiga – *Arta de a comunica şi de a convinge*
Richard Denny – *Încrede-te în tine însuţi. Descoperă-ţi potenţialul pentru succes şi fericire*
Ros Taylor, John Humphrey – *Cum să ajungi în top*
Ştefan Prutianu – *Antrenamentul abilităţilor de comunicare*
Louise Masson – *Politeţea înainte de toate. Cum să reuşeşti în afaceri*
Sylvie Royant-Parola – *Cum scăpăm de insomnii*
Érica Guilane-Nachez – *Transa, hipnoza şi autohipnoza. Magia comunicării*
Carole Collins, Carolyn Christison – *Trezeşte-te ! E mai târziu decât crezi*
Léo Léderrey – *Descurcă-te cum poţi*
Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki – *O introducere în arta argumentării. Pledarea şi respingerea argumentelor*
Charly Cungi, Serge Limousin – *Metode şi tehnici de relaxare*
Georgeta Pânişoară, Ion-Ovidiu Pânişoară – *Managementul resurselor umane. Ghid practic*
Richard Denny – *Cum să te motivezi ca să câştigi*
Ştefan Prutianu – *Antrenamentul abilităţilor de comunicare. Limbaje ascunse*
Sorin Ene – *Cum să ne învingem teama*
Philippe Turchet – *Sinergologia. De la limbajul trupului la arta de a citi gândurile celuilalt*
Mary Hartley – *Limbajul trupului la serviciu*
Mioara Dragostin – *Ghid practic de vestimentaţie pentru profesionişti*
Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki – *Arta argumentării. Manualul profesorului şi compendiu de teste*
Andra Şerbănescu – *Cum se scrie un text (ediţia a III-a)*

Sorin Ene – *Cum reacţionăm la stres*
David Givens – *Semnele dragostei şi limbajul trupului. Ghid practic pentru îndrăgostiţi*

în pregătire :

Milton Cameron – *Comunicarea prin gesturi şi atitudini. Cum să înveţi limbajul trupului*
Valérie Clisson, Arnaud Duval – *Teste de logică*

www.polirom.ro

Redactor: Ioana Aneci
Coperta: Angela Rotaru-Serbenco
Tehnoredactor: Alexandru Popovici

Bun de tipar: decembrie 2005. Apărut: 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: polirom@dnt.ro

Tipografia S.C. PRINT MULTICOLOR S.R.L. Iaşi
str. Bucium, nr. 34, Iaşi, 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252